स्वास्थ्य साथी

भाग २

डॉ. अनंत फडके

डॉ. अभय शुक्ला

स्वास्थ्य साथी परियोजना, सेहत

स्वास्थ्य-साथी

भाग - २

डॉ. अनंत फडके

डॉ. अभय शुक्ला

संपादन सहायता - डॉ. अमिता पित्रे

हिंदी अनुवाद में सहयोग - अमूल्य निधि

स्वास्थ्य साथी परियोजना, सेहत

प्रकाशक : सेहत, २/१०, स्वानंद, आपली सहकारी सोसायटी,
४८१, पर्वती दर्शन, पुणे - ४११००९
फोन : (०२०) ४४४ ३२२५, ४४४ ७८६६
e-mail : cehatpun@.vsnl.com

चित्रांकन : श्री चंद्रशेखर जोशी

मुद्रक : विक्रम प्रिंटर्स

पहला संस्करण : सितम्बर २०००

थोड़ा सा इस किताब के बारे में....

हम सब जानते हैं कि इक्कीसवीं सदी में कदम रखते हुए भी, आज हमारे देश के तमाम गांवों में बीमारियों के इलाज और रोकथाम की उचित व्यवस्था नहीं है। ऐसी व्यवस्था होने के लिए आज कम से कम इतना ज़रूरी है कि हर एक गांव में, उसी गांव के किसी व्यक्ति को स्वास्थ्य का प्रशिक्षण दिया जाए । ऐसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता गांव में ही प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा लोगों तक पहुंचा सकते हैं । सच तो यह है कि तमाम सादी बीमारियों की पहचान और इलाज करने के लिए डॉक्टर की जरूरत ही नहीं होती । इस बात की पूर्ति, इस अनुभव से भी होती है कि पिछले करीब पच्चीस वर्षो में जगह-जगह संस्थाओं ने गांव के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को जानकारी देकर, गांव में ही स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करने का काम किया है। सरकार ने भी ग्रामीण स्वास्थ्य रक्षक योजना चालू की, पर इसे लागू करने में तमाम कमियाँ रही और योजना सफल नही हो पाई । पर यह सिध्द हो चुका है कि कम पढ़े-लिखे गांव के कार्यकर्ता भी, अच्छे ढंग से स्वास्थ्य का काम कर सकते हैं ।

इस बारे में हमें जो एक कमी खटकी, वह है अनपढ़, या बहुत कम पढ़े-लिखे लोगों के लिए, स्वास्थ्य से संबंधित किताबों की । दूर-दराज के, आदिवासी गांवो में, खासतौर पर महिलाओं को शिक्षा का अवसर नही मिल पाता । पर ऐसी ही महिलाएं, उत्साह के साथ स्वास्थ्य का काम करने के लिए आगे बढ़कर आती हैं । अच्छे ढ़ंग से, चित्रों की सहायता से जानकारी दी जाए, तो ऐसे कार्यकर्ता या स्वास्थ्य साथी अच्छा काम कर सकती हैं, यह हमारा व अन्य लोगों का भी अनुभव है। ऐसे कम पढ़े-लिखे स्वास्थ्य कार्यकताओं के लिए ही यह किताब तैयार की गई है । इस किताब के सहारे प्रशिक्षण देने वाले लोगों के लिए हम अलग एक किताब तैयार कर रहे है । प्रस्तुत किताब में दी गई जानकारी का वैज्ञानिक आधार और विस्तृत चर्चा, उस किताब में दिए जाएंगे।

महाराष्ट्र के ठाणे ज़िला में आदिवासियों का आंदोलन संगठित करने वाले कष्टकरी संघटना द्वारा समर्थित, जन-आरोग्य समिति सन १९९५ से काम कर रही है । इन से संबंधित स्वास्थ्य साथियों के प्रशिक्षण के लिए हमने इस सचित्र पुस्तक का पहला प्रारूप तयार किया । इन स्वास्थ्य साथी महिलाओं और संगठन के कार्यकर्ताओं के सुझाव लिए और इसमें सुधार किए । महाराष्ट्र के कोल्हापुर ज़िला के आजरा तालुका मे, बांध द्वारा होने वाले विस्थापन के विरोध में आंदोलन चल रहा है । इस जन आंदोलन द्वारा समर्थित जन आरोग्य समिति (आजरा) भी, महिला स्वास्थ्य साथियों के आधार पर स्वास्थ्य कार्यक्रम डिसेम्बर ९८ से चला रही है । इसी तरह बड़वानी ज़िले (मध्यप्रदेश) में जन स्वास्थ समिति की ओर से ऐसा कार्यक्रम चलाया जा रहा है । गांव स्तर पर आदिवासी मुक्ति संगठन का सहयोग, इस कार्यक्रम का आधार है। इन तीनों क्षेत्रों में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण में यह पुस्तक इस्तेमाल की गई और सुझाव लिए गए ।

इस पुस्तक को तैयार करते समय हमने तीन बातें विशेष रूप से ध्यान में रखीं। पहला कि स्वास्थ्य साथी को अपने रोज़ के काम में उपयोगी होने वाला ज्ञान ही रखा जाए और अनावश्यक जानकारी न दिया जाए । दूसरा यह कि जानकारी वैज्ञानिक रूप से दृढ़ हो, पर ज़्यादा से ज़्यादा आसान तरीके से और चित्रों के माध्यम से दी जाए । तीसरा कि स्वास्थ्य के लिए चलने वाला संघर्ष, सिर्फ रोग जंतुओं के खिलाफ संघर्ष नही है । सामान्य लोग अपने जीवन को सुधारने के लिए जो तमाम

संघर्ष कर रहे हैं, स्वास्थ्य का संघर्ष उसका एक हिस्सा है । इस सोच को हमने वैज्ञानिक जानकारी के साथ जोड़ने की कोशिश की है ।

अलग अलग स्वास्थ्य कार्यक्रमों में, गांव के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण देने का काम चालू रहता है । पर ऐसा होते हुए भी, ऐसे प्रशिक्षणों को व्यापक मान्यता नही मिलती और सामग्री सीमित रहती है। इस दिशा में एक कदम आगे रखने की हमने कोशिश की है। सर्वमान्य वैज्ञानिक जानकारी को आधार के रूप में लिया गया है । साथ ही, इस क्षेत्र में काम करने वाले, मिलते-जुलते विचारों वाले डॉक्टरों को इस किताब का मसविदा भेजा गया। दो बैठकों मे गहराई से चर्चा करके, सार और स्वरूप इन दोनों में काफी परिवर्तन और सुधार किए । इन चर्चाओं मे शामिल होने वाले डॉ. शाम अष्टेकर, डॉ. ध्रुव मांकड, डॉ. दीप्ती चिरमुले, डॉ. मीरा सदगोपाल, डॉ. मोहन देशपांडे, डॉ. शशिकांत अहंकारी, डॉ. ललिता डिसूज़ा, श्रीमती हेमा पिसाळ, डॉ. जगन्नाथ दिक्षित, इन सब के सुझावों से हमें मदद मिली। हम इन सब के आभारी हैं । चित्रकार श्री चंद्रशेखर जोशी ने विशेष रूचि लेकर इस किताब के लिये चित्र बनाए, तमाम बदलाव और परिवर्तन लगन से किए, इनके प्रति हम दिल से आभारी हैं ।

हमारे स्वास्थ्य साथी परियोजना के सहयोगी श्री अमूल्य निधि और श्री प्रशांत खुंटे, इन्होंने शुरू से अंत तक की प्रक्रिया मे तमाम तरह की मदद की और इनका योगदान उल्लेखनीय है । मराठी पुस्तक से अनुवाद करके हिंदी प्रारुप तैयार करने में श्री अमूल्य निधि का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। हमारी सहकारी डॉ. अमिता पित्रे ने भाग - २ के संपादन में महत्वपूर्ण सहायता की है। स्वास्थ्य आंदोलन के कार्यकर्ता, डहाणू के दिलीप रावते, आजरा के अशोक जाधव और बडवानी के छगनभाई, व इन क्षेत्रों के आन्दोलन के अन्य कार्यकर्ताओं के भी हम आभारी हैं । इन्होने अपने अपने इलाके में स्वास्थ्य कार्यक्रम के काम को सक्षम ढंग से संभाला जिससे हम इस पुस्तक के काम की ओर ध्यान दे सके । किताब के लिए डी. टी. पी. का काम फ्लॅमिंगो बिझनेस सिस्टिम्स ने और छपाई का काम विक्रम प्रिंटर्स ने समय पर करके दिया है जिसके लिए हम आभारी हैं । हमारे दफ्तर के श्री किरण मांडेकर और श्री दत्तात्रय तरस ने धैर्य से तमाम टायपिंग और अन्य मदद की जिसके लिए हम उनके ऋणी हैं। सेहत के हमारे अन्य सहयोगियों ने भी समय समय पर पूरा सहयोग किया जिसके लिए हम आभारी हैं। नोविब (NOVIB) की आर्थिक सहायता के लिए हम उनके आभारी हैं।

स्वास्थ और स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित रखे गए तमाम गांवों के मेहनतकश, और इस स्थिति को बदलने की लड़ाई में शामिल होने वाले स्वास्थ्य साथियों को यह पुस्तक समर्पित है ।

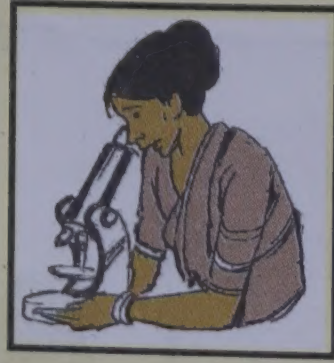
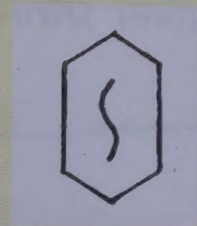
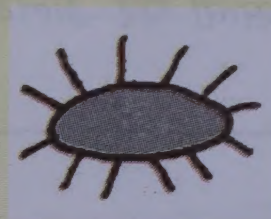
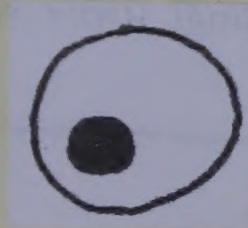
हमें आशा है कि यह पुस्तक आप अपने गांव में, अपने तरह से इस्तेमाल करेंगे और इसमें क्या-क्या सुधार करने चाहिए, हमें बताएंगे । आपके तमाम प्रश्नों और सुझावों का स्वागत है ।

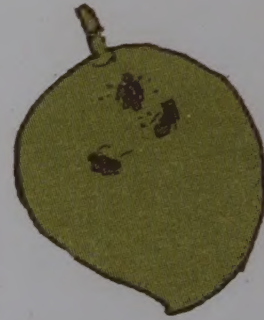
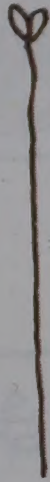
आपके,

डॉ. अनंत फडके — डॉ. अभय शुक्ला

स्वास्थ्य साथी परियोजना, सेहत

पुणे , १ सप्टेंबर, २०००
(पोषण दिन)

विषय सूची

जन्तुओं के प्रकार

जन्तुओं के प्रकार

अलग-अलग तरह के रोग जन्तु

जिस प्रकार फसलों पर अलग-अलग प्रकार के कीड़े हमला करते हैं ...

... उसी प्रकार हमारे शरीर पर अलग-अलग प्रकार के जन्तु हमला करते हैं और हमें अलग-अलग प्रकार की बीमारियाँ होती हैं ।

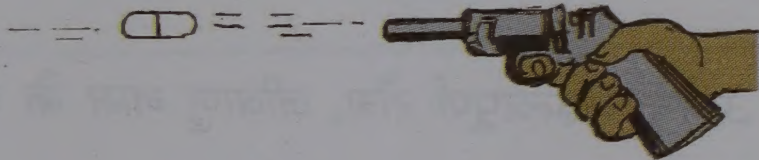
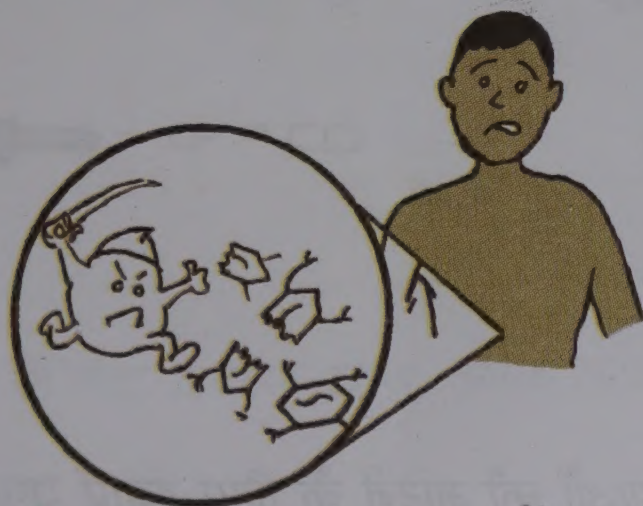
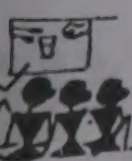
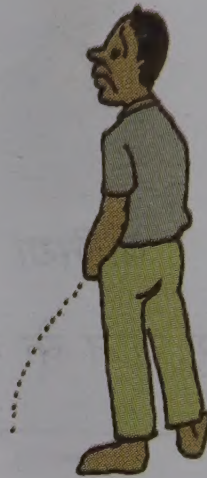
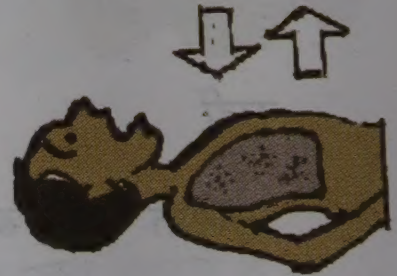
जन्तुओं के प्रकार - १

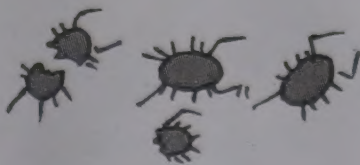
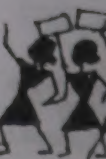
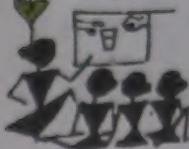
विषाणु

सर्दी

पीलिया

खसरा

अनेक आम बीमारियाँ विषाणु नाम के जन्तुओं के कारण होती हैं ।

अधिकतर विषाणुओं को मारने के लिए किसी भी प्रकार की दवा नही है।

लेकिन आम तौर पर, शरीर ही विषाणुओं पर विजय पा लेता है।

जन्तुओं के प्रकार - २
जीवाणु

फोड़ा — पेशाब के रास्ते में जन्तु पलना — न्युमोनिया

अनेक महत्वपूर्ण रोग, जीवाणु नाम के जन्तुओं के कारण होते हैं।

इन जीवाणुओं को मारने के लिए दवाएँ उपलब्ध हैं।

जन्तुओं के प्रकार - ३

परजीवी जन्तु

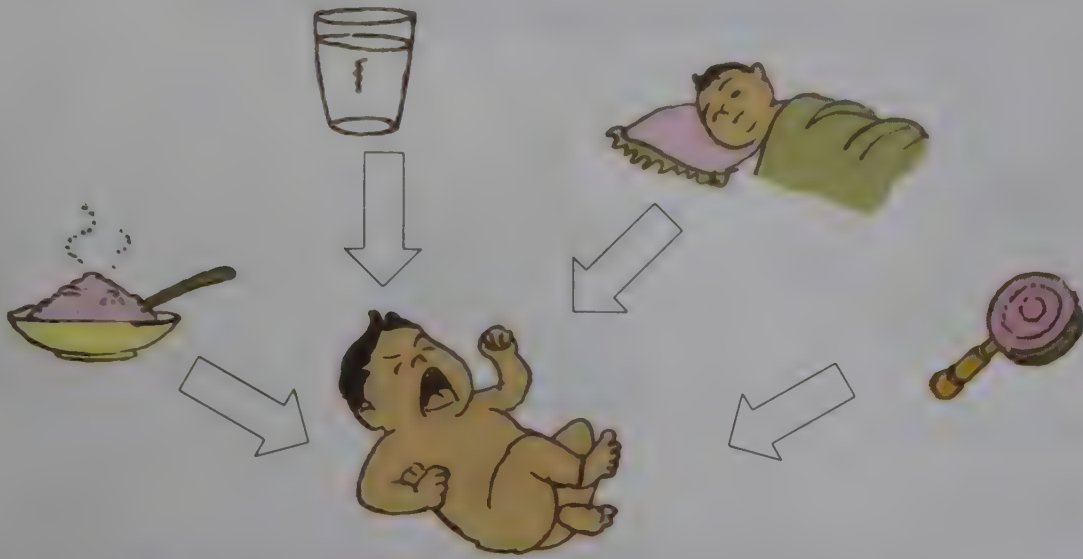
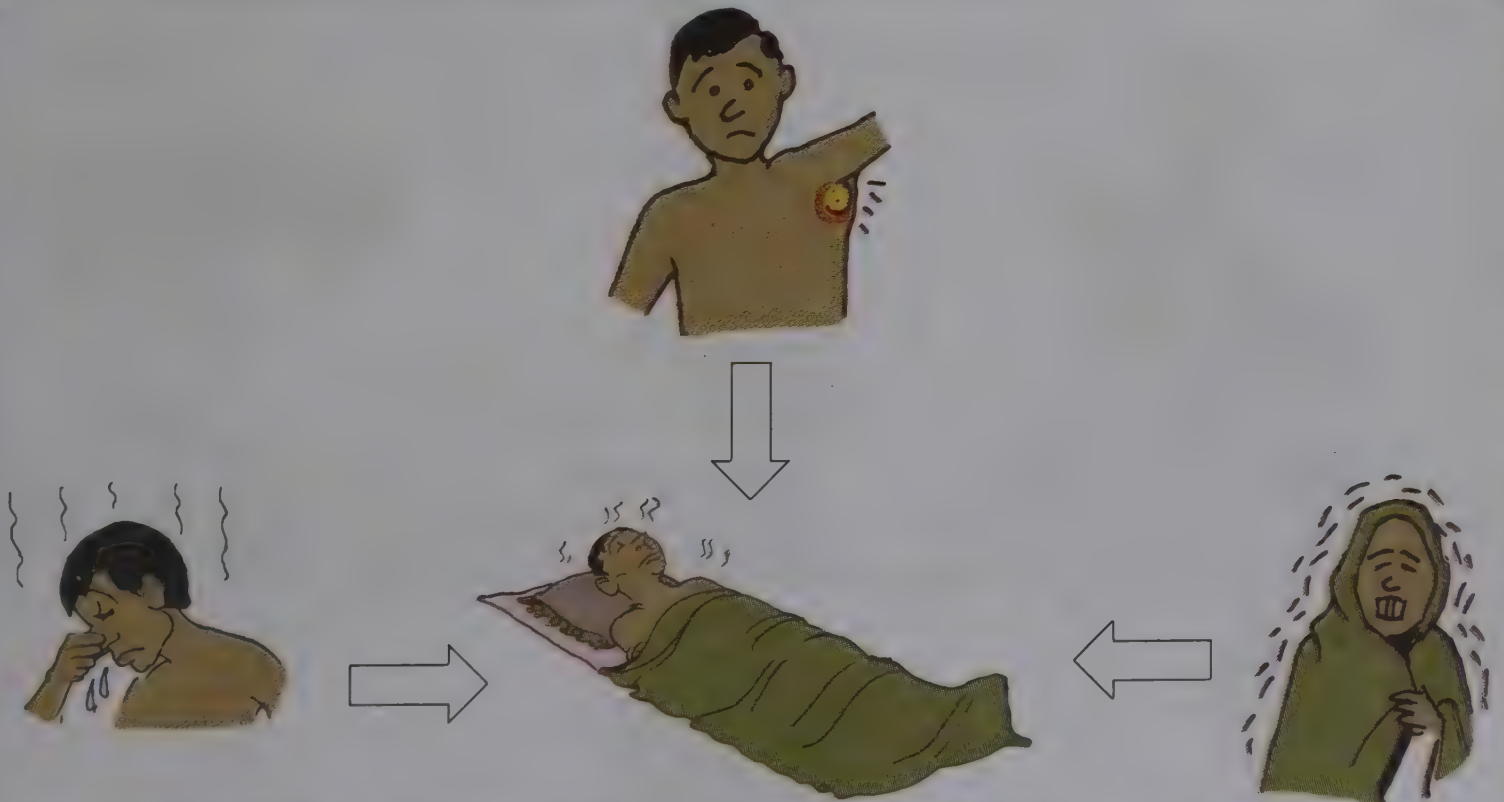
मलेरिया

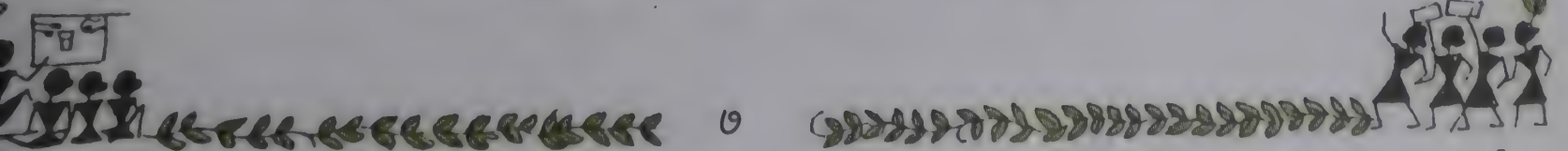
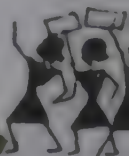
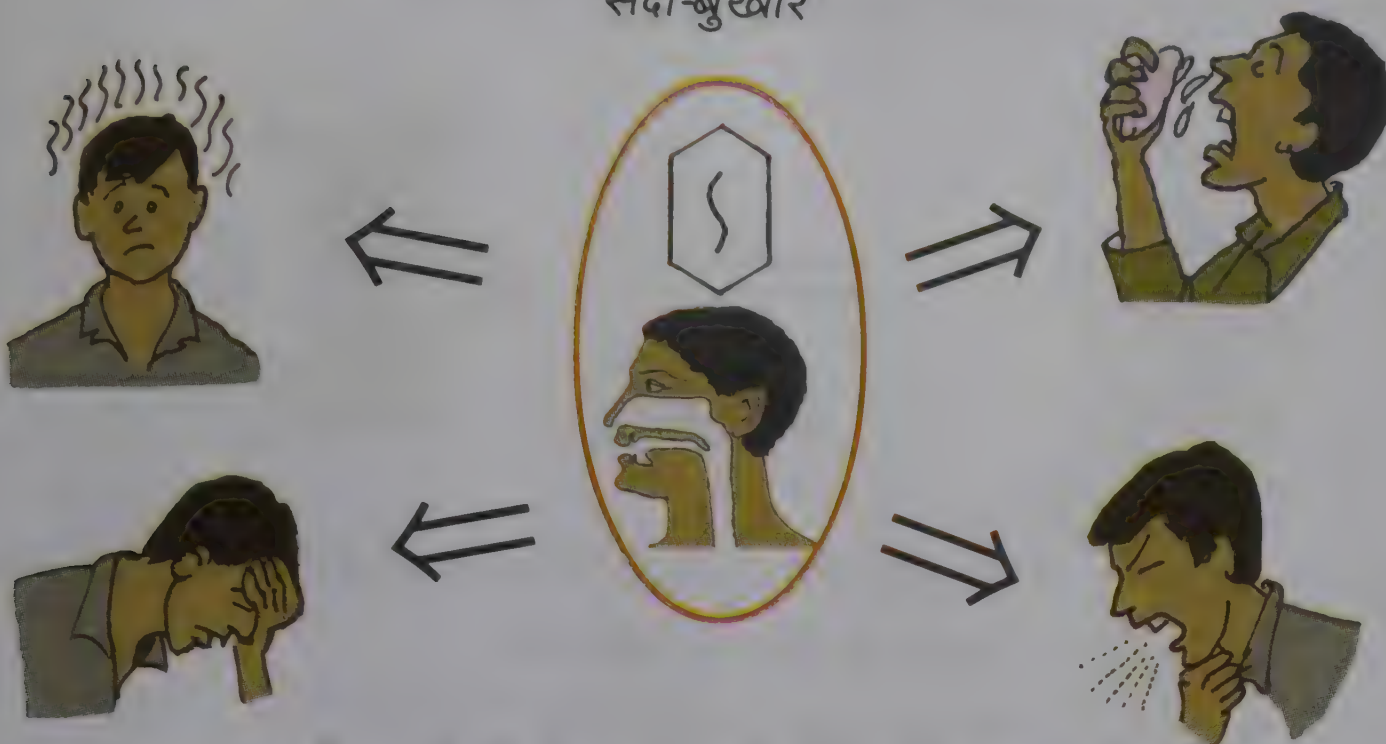
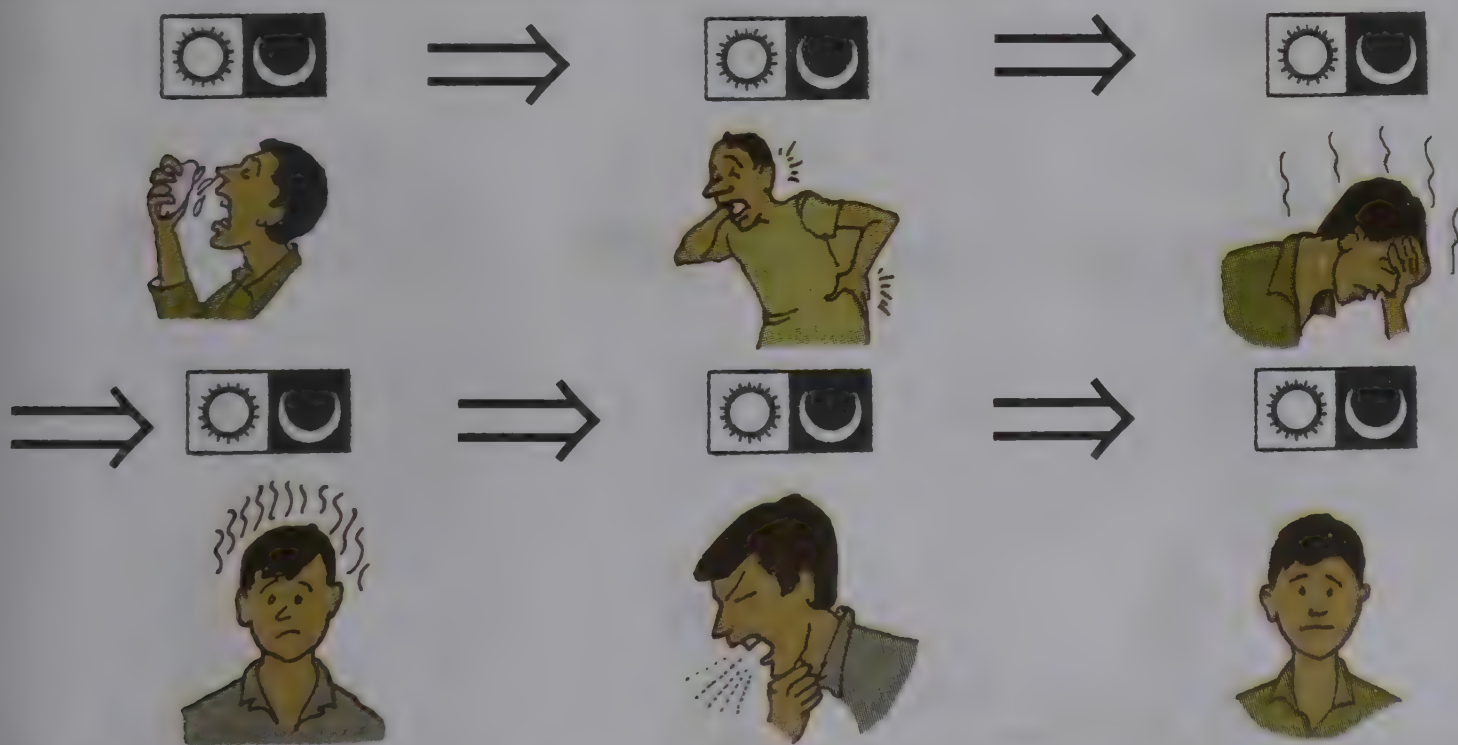
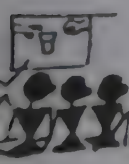
अमीबा आंत-सूजन

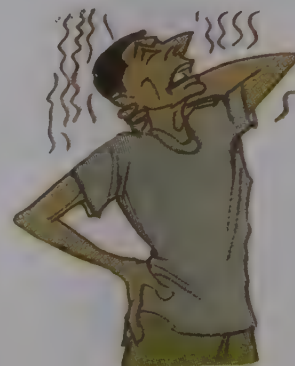
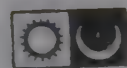
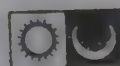
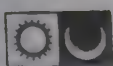
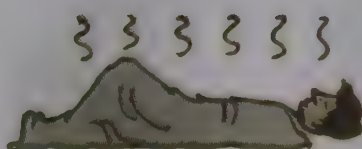
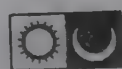
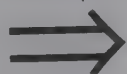
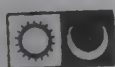
कुछ महत्वपूर्ण बीमारियाँ परजीवी जन्तुओं के कारण होती है ।

परजीवी जन्तु मारने के लिए अक्सर खास, अलग तरह की दवाएँ लेनी पड़ती हैं।

बुखार

बुखार बीमारी नहीं, लक्षण है

जब बच्चा रोता है, तब उसके पीछे अलग-अलग तरह के कारण हो सकते हैं।

जब बुखार रूपी लक्षण दिखाई दे, तब उसके पीछे अलग-अलग प्रकार के जन्तुओं की वजह से होने वाली बीमारियाँ हो सकती हैं।

बुखार बीमारी नही, जन्तुओं के कारण होने वाली विभिन्न बीमारियों का लक्षण है।

बुखार तीनों प्रकार के जन्तुओं के कारण होता है
विषाणु से होने वाले कुछ बुखार वाले रोग
सर्दी- बुखार
बदनदर्द-बुखार
खसरा
अधिकतर विषाणुओं को मारने वाली कोई भी दवाई नहीं
जीवाणु से होने वाले, कुछ बुखार वाले रोग
मवाद होने से बुखार
पेशाब के रास्ते में जन्तु पलना
न्युमोनिया
परजीवी जन्तु के कारण होने वाले बुखार का रोग - मलेरिया
जीवाणु और परजीवी जन्तु मारने के लिए अलग-अलग प्रकार की दवाएँ उपलब्ध हैं।
८

विषाणु के कारण होने वाले आम बुखार-१

नाक और गले में विषाणु पलने से सर्दी बुखार होता है।

पहले छींक, नाक में पानी, फिर बदन दर्द, सरदर्द, बुखार, उसके बाद खांसी होती है। पाँच-सात दिन में शरीर की प्रतिकार शक्ति विषाणुओं को खत्म कर देती है। बीमारी अपने आप ठीक हो जाती है।

विषाणु के कारण होने वाले आम बुखार - २

बदनदर्द बुखार या फ्लू जैसा बुखार

अचानक बुखार आता है, पूरा शरीर दुखता है, परन्तु शरीर के किसी खास हिस्से में तेज़ दर्द नही होता।

यह बुखार भी पाँच-सात दिन में अपने आप ठीक हो जाता है, पर कई बार ज्यादा दिन तक थकान रहती है।

जीवाणु के कारण होने वाले आम बुखार - १

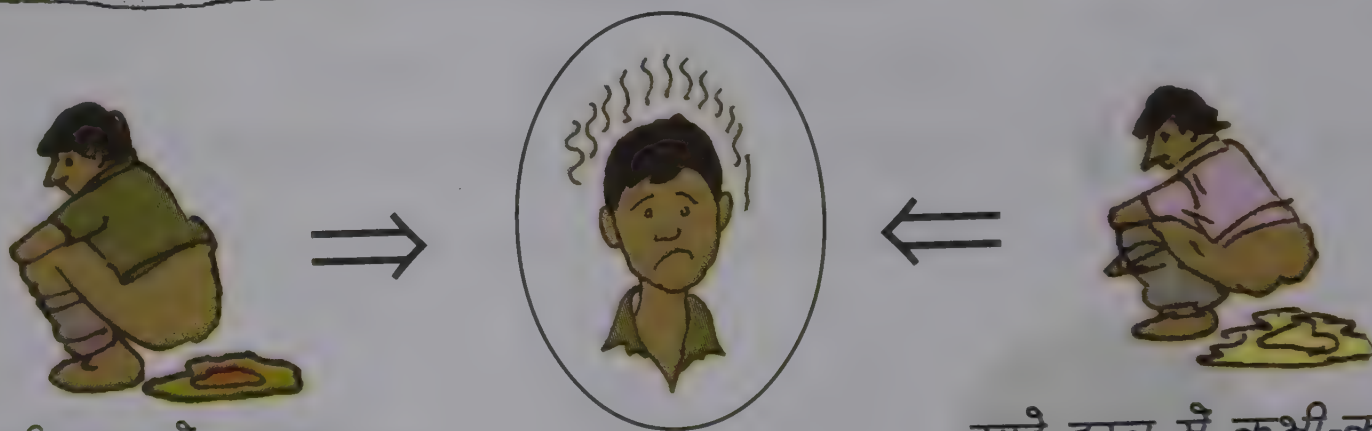
मवाद की वजह से होने वाला बुखार

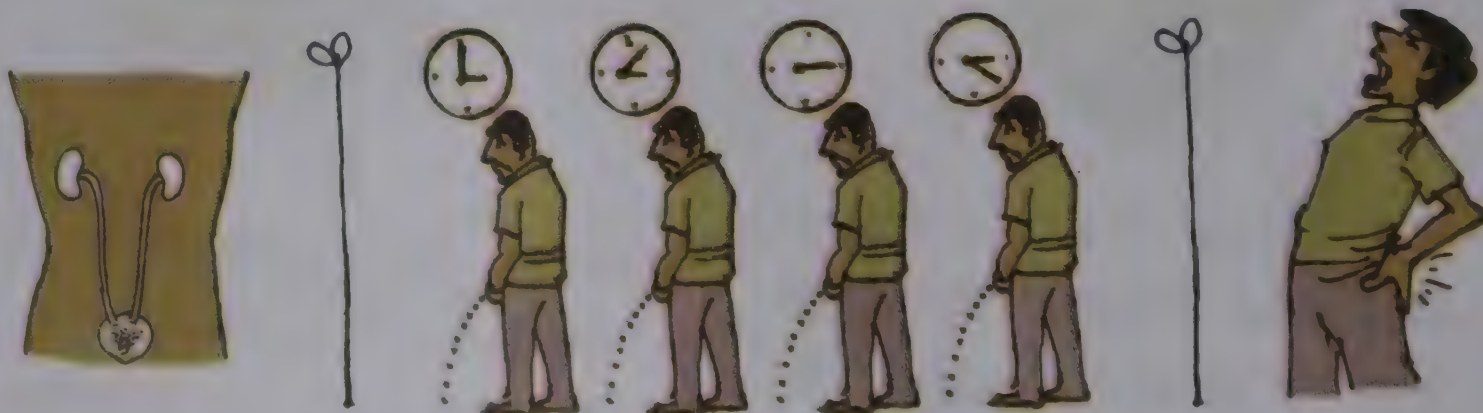
अनेक जीवाणु मवाद तैयार करते हैं।
कहीं भी मवाद होने से बुखार हो सकता है, मवाद वाले हिस्से में दर्द होता है।

नाक के पास की हड्डी में खोखली जगह, यानी सायनस। यह सायनस नाक से जुड़े रहते हैं। सर्दी के बाद कभी-कभी सायनस में जीवाणु पलने पर मवाद होता है।

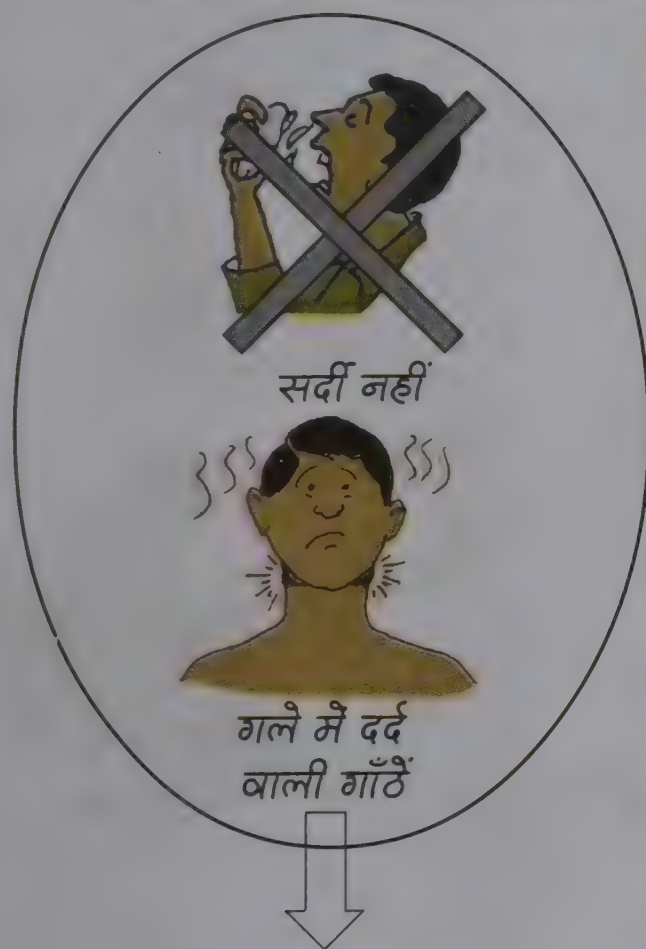
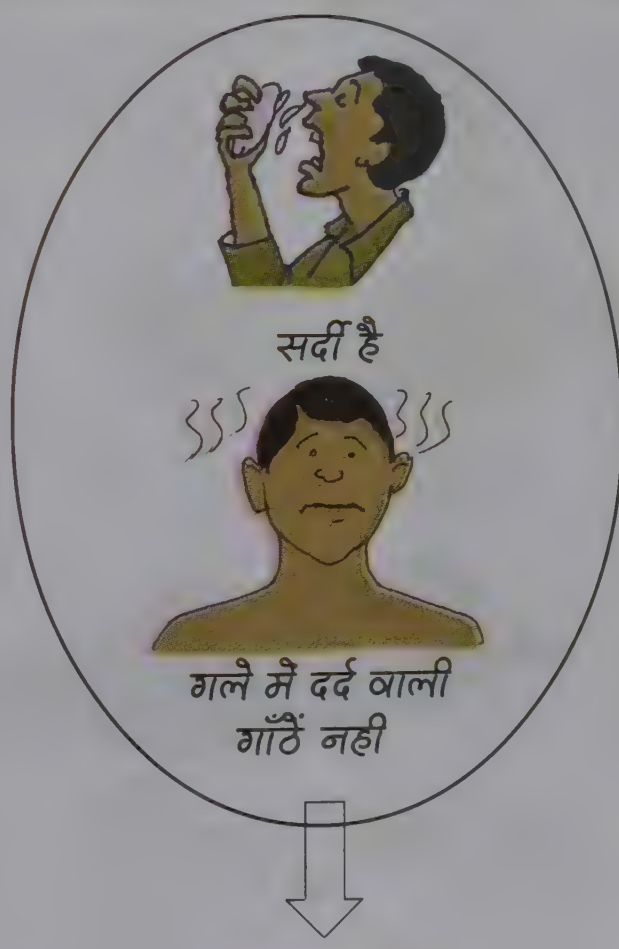
सायनस में मवाद होने पर तेज सर दर्द, बुखार, नाक से मवाद जैसा पीला पानी आना - यह तकलीफ होती है।

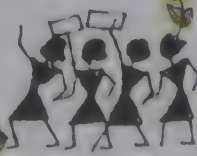
जीवाणु के कारण होने वाले आम बुखार - २

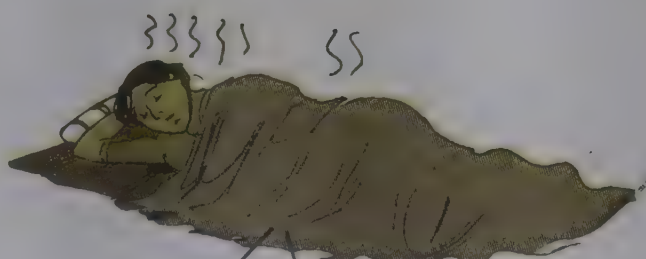
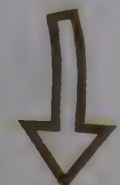
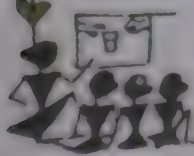
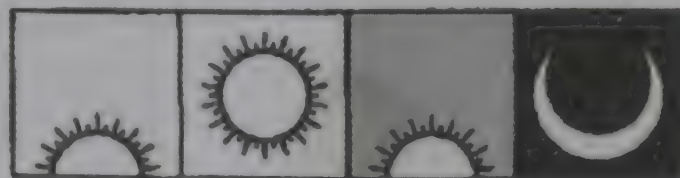
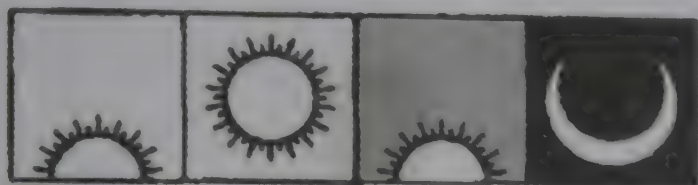
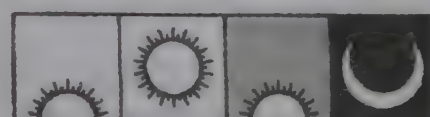
आंतों में या पेशाब के रास्ते में जीवाणु पलने पर बुखार हो सकता है।

खूनी दस्त में अक्सर बुखार होता है।

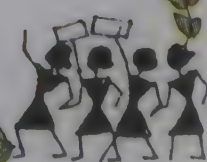
सादे दस्त में कभी-कभी बुखार आता है।

पेशाब के रास्ते में जन्तु पलने पर बार-बार पेशाब होना, पेशाब मे जलन, पीठ में दर्द, बुखार यह तकलीफें होती हैं।

गले में सूजन के कारण बुखार

गले में जंतु पलने पर बुखार, गले में दर्द, निगलने में तकलीफ होती है।

जीवाणु के कारण गले में सूजन

विषाणु के कारण गले में सूजन

गले में सूजन अक्सर विषाणु के कारण होती है। गले में सूजन जीवाणु के कारण हो तो सर्दी नही होती और गले में दर्द वाली गाँठें दिखती हैं।

परजीवी जन्तु के कारण होने वाला बुखार - मलेरिया

खून की लाल कोशिकाओं में एक प्रकार के परजीवी जन्तु बढ़ते हैं, इससे मलेरिया होता है।

एक प्रकार के मच्छर मलेरिया के जन्तु फैलाते हैं।
मच्छर जमे हुए पानी में बढ़ते हैं।

मलेरिया में निश्चित समय पर बुखार आता है

हर दिन निश्चित समय पर बुखार आता है या

एक दिन छोड़कर (अतरे दिन), निश्चित समय पर बुखार आता है।

मलेरिया में आम तौर पर ठंड लगकर बुखार आता है
और कुछ घंटे बाद पसीना आकर बुखार उतरता है।

पुराने मलेरिया में तिल्ली बढ़ती है

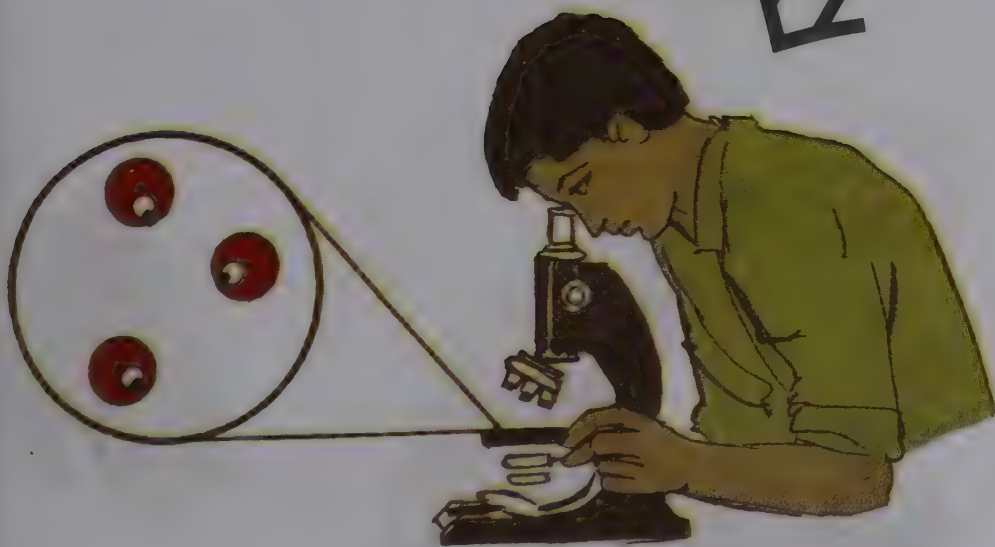
खून की लाल कोशिकाओं को निपटाने का काम तिल्ली करती है।

मलेरिया में खून की लाल कोशिकाएँ ज्यादा संख्या में मरती हैं, उसके कारण तिल्ली बढ़ती है।

तिल्ली की जाँच करने के लिए दाहिने तरफ पसली के नीचे पेट की जाँच करनी चाहिए। स्वस्थ व्यक्ति के पेट की जाँच करने पर, तिल्ली छुई नही जा सकती। पुराने मलेरिया में तिल्ली बढ़ती है और पेट की जाँच करने पर, हाथ से तिल्ली का पता चलता है।

मलेरिया में खून की जाँच

जन्तुरहित सूई से खून निकालते हैं।

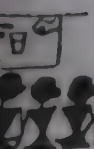
शीशे पर खून की बूँद को फैलाते हैं।

सूक्ष्मदर्शी यंत्र के नीचे खून के बूँद की जाँच करते हैं।
मलेरिया होने पर, लाल कोशिकाओं के अंदर मलेरिया के जन्तु दिखते हैं
और मलेरिया का पक्के तौर पर पता लगता है।

बुखार किस बीमारी से है, उसका पता करना

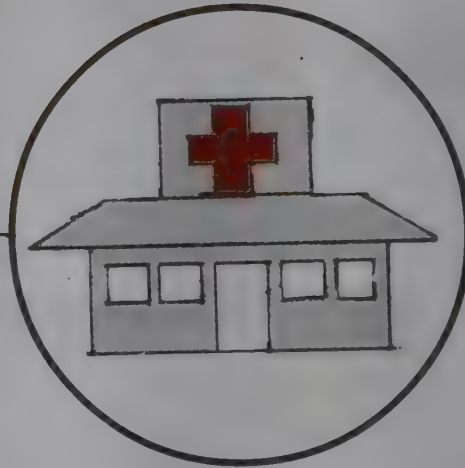
जिस प्रकार बच्चा क्यों रोता है, इसका कारण माँ ढूँढती है ...

...उसी तरह बुखार किस बीमारी के कारण है, यह खोजना चाहिए।

बुखार में रोगी से क्या सवाल पूछने चाहिए?

●		बुखार कितने दिन से है ?
● ●		बुखार निश्चित समय पर आता है क्या ?
● ● ●		बुखार के साथ सर्दी या खांसी है क्या?
● ● ● ●		बुखार के साथ कहीं ज्यादा दर्द होता है क्या?
● ● ● ● ●		बुखार के साथ दस्त या पेशाब की तकलीफ है क्या ?

बुखार मे तुरंत अस्पताल कब भेजें?

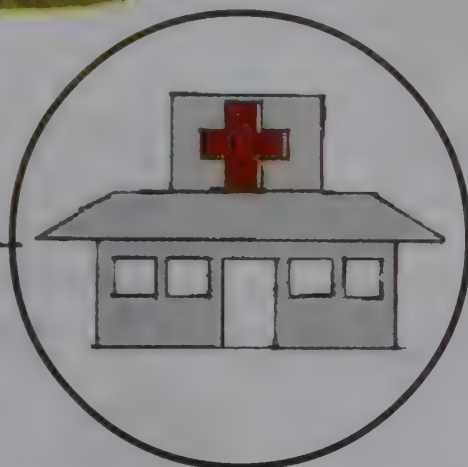
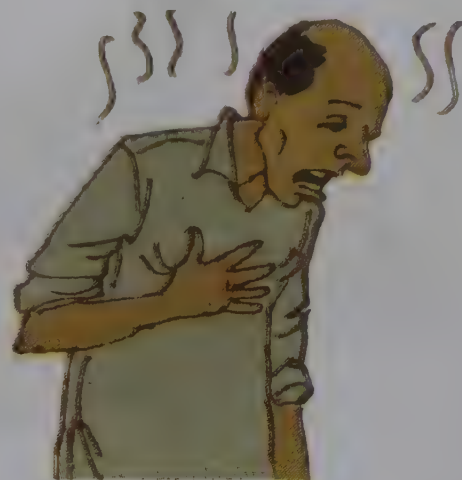
बेहोश या बेसुध मरीज़

दौरे

सात दिन से ज्यादा चलने वाला, लगातार बुखार

उपर के कोई भी लक्षण दिखें तो गंभीर बुखार समझना चाहिए और तुरंत अस्पताल भेजना चाहिए।

बुखार मे तुरंत अस्पताल कब भेजें?

गर्दन अकड़ना

सांस फूलना

बुखार के साथ पेट में लगातार तेज़ दर्द

ऊपर का कोई भी लक्षण दिखने पर गंभीर बुखार समझना चाहिए और तुरंत अस्पताल भेजना चाहिए ।

बुखार का इलाज:

बुखार कम करना, कारण दूर करना

बुखार तुरंत कम करने के लिए उपाय

शरीर भीगे कपड़े से पोंछना

बुखार उतारने के लिए गोली

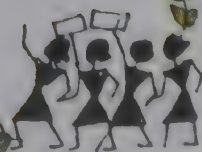
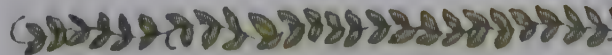
बुखार जिस बीमारी की वजह से है, उसका विशेष उपचार

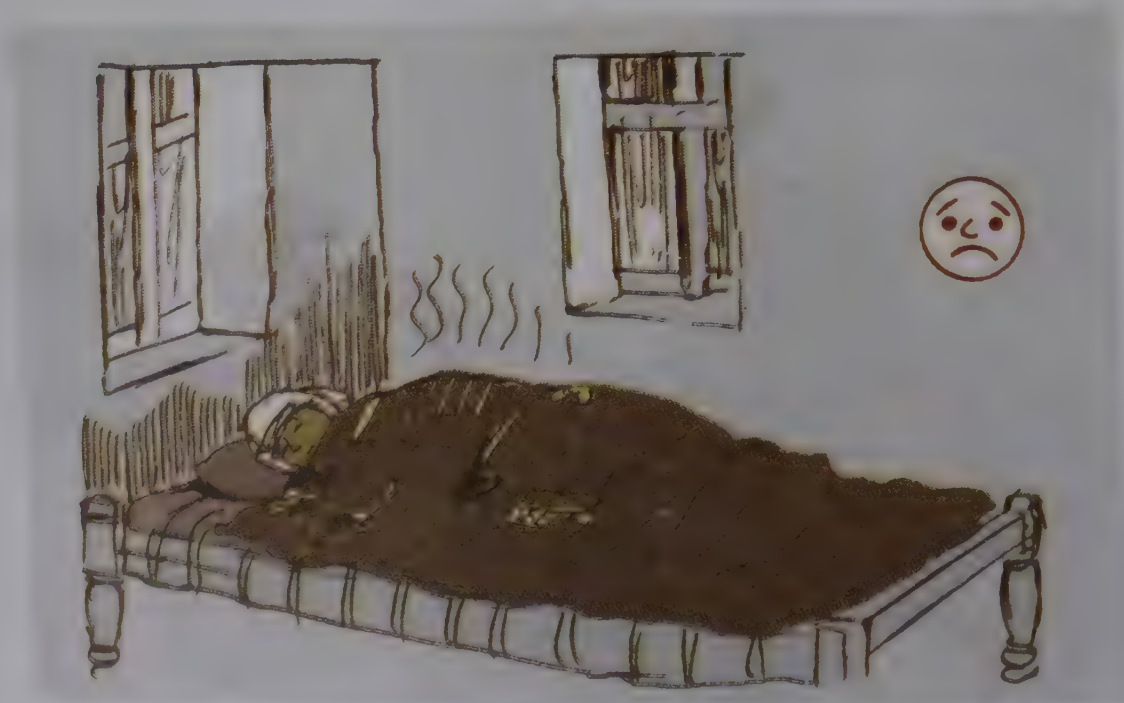
जन्तु मारने के लिए गोली

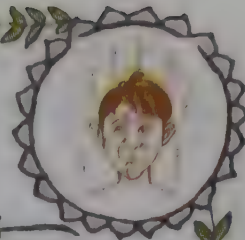
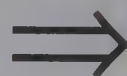
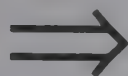
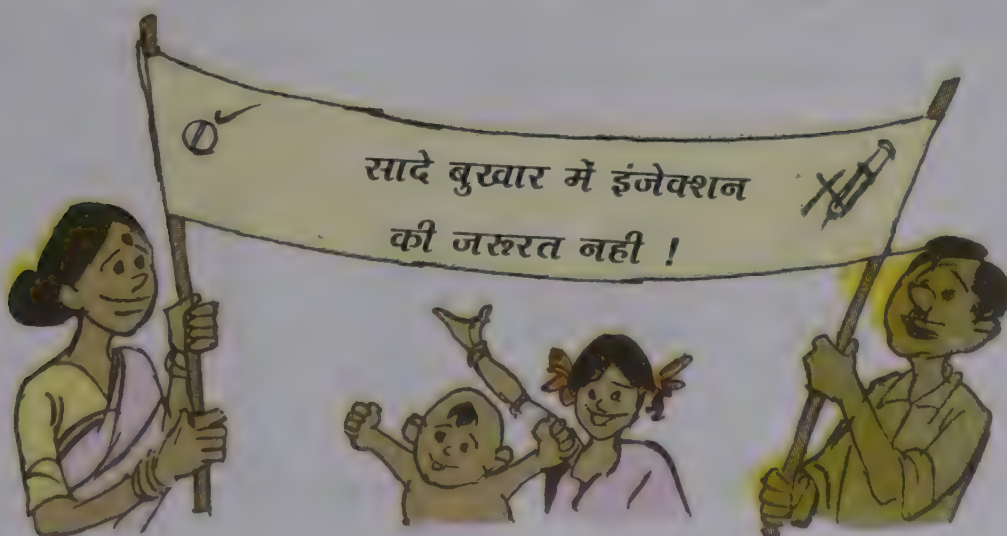
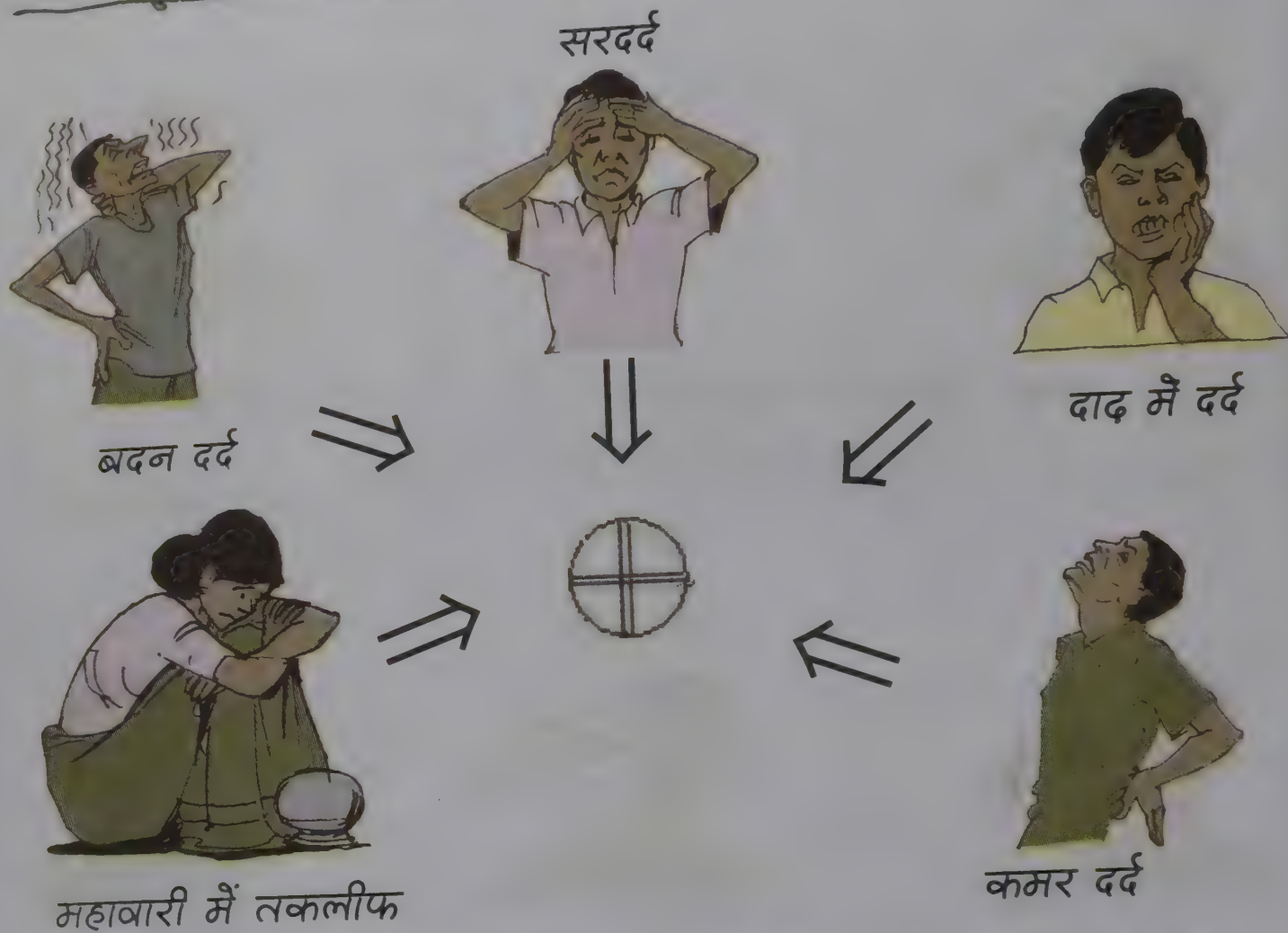
अन्य तकलीफ कम करने के उपाय

बुखार कम करने के लिए घरेलू उपाय-१

ज्यादा बुखार में (३९° से ज्यादा) पूरे शरीर को गीले कपड़े से पोंछें, उससे बुखार तुरन्त उतरता है।

खूब पानी पीने के लिए दें।

बुखार कम करने के लिए घरेलू उपाय-२

बुखार आने पर खिड़की दरवाज़े बंद न करें, खुला रखें

बुखार आने पर ओढ़ने के लिए मोटी चादर न डालें,
चादर ओढ़ने से बुखार कम होने में दिक्कत होती है।

बुखार कम करने के लिए गोली - पैरा

बुखार फिलहाल कम करने के लिए पैरा की गोली दें।
बुखार एक घंटे में कम हो जाएगा।

पैरा की गोली दे कर भी एक घंटे में बुखार कम नही हुआ तो फिर से एक खुराक दें। पैरा की खुराक जरूरत के अनुसार दिन में ३ से ६ बार दें।

पैरा की गोली के दूसरे उपयोग

यह तकलीफें फौरी तौर पर कम करने के लिए पैरा की गोली दें। जरूरत के अनुसार पैरा की गोली दिन में ३ से ६ बार दे सकते हैं।

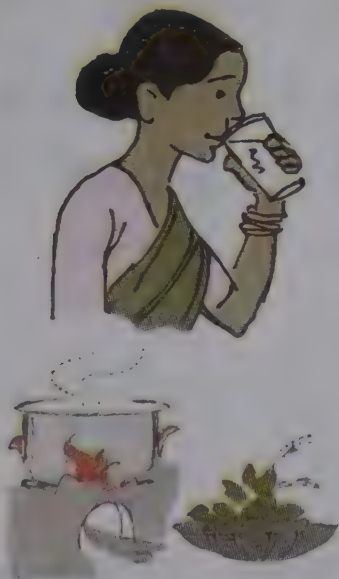
एक बार में पैरा की कितनी गोली दें ?

पैरा की गोली	बड़ा व्यक्ति १२ साल से ऊपर	बड़ा बच्चा ८ से १२ साल	मध्यम बच्चा ४ से ७ साल	छोटा बच्चा १ से ३ साल
⊕	⊕ ◖ एक या डेढ़ गोली	⊕	◖	◣

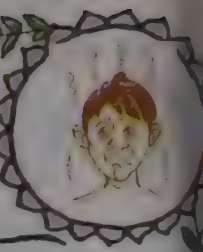
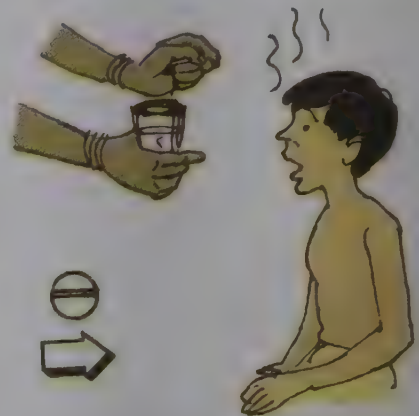
सर्दी-बुखार व बदनदर्द-बुखार का इलाज

सर्दी-बुखार या बदनदर्द बुखार के जन्तुओं को शरीर खत्म कर देता है, ५-७ दिन में मरीज़ ठीक हो जाता है । उस समय तक घरेलू उपचार करें, बुखार व बदनदर्द कम करने के लिए पैरा की गोली दें ।

सर्दी के लिए विशेष उपाय

भाप लेना

गरम पानी और काढ़ा

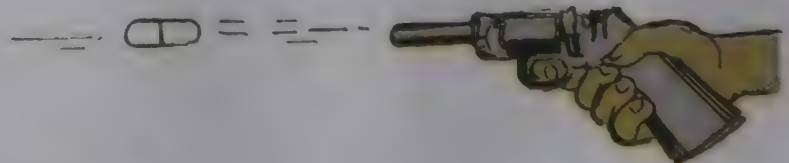
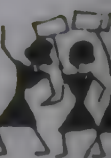
गरारे करना

जीवाणु से होने वाली बुखार की बीमारियों का इलाज

बुखार फ़ौरी तौर पर कम करने के लिए घरेलू उपचार

बुखार फ़ौरी तौर पर कम करने के लिए पैरा

बीमारी के हिसाब से खास इलाज

मवाद के कारण बुखार होने पर मवाद निकालें।

पेशाब के रास्ते में जन्तु पलने पर खूब पानी पीयें।

सायनस में मवाद होने पर भाप लें।

जीवाणुओं को मारने के लिए अनेक दवाएँ हैं, इनमें से हम कोट्रिम की गोली का उपयोग करेंगे।

कोट्रिम का उपयोग कौन सी बीमारी में करें?

घाव में मवाद

चमड़ी में मवाद

सायनस में मवाद

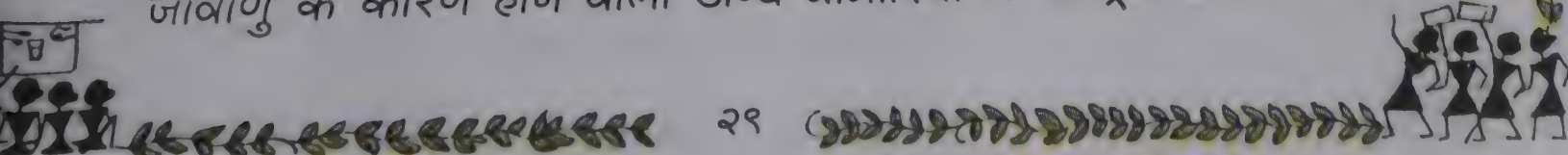
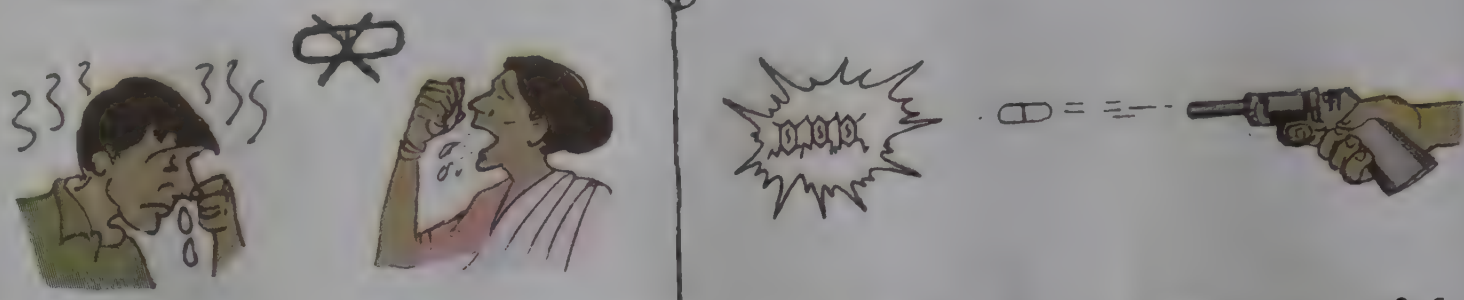
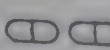
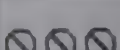
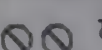
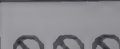
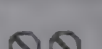
मवाद पैदा करने वाले जीवाणु मारने के लिए कोट्रिम की गोली का उपयोग करें

छोटे बच्चे में न्युमोनिया

साँसनली में सूजन

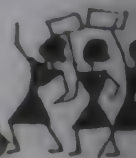
पेशाब के रास्ते में जन्तु पलना

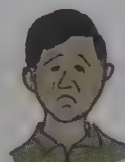
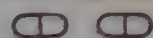
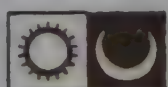
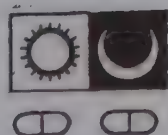
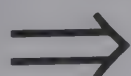
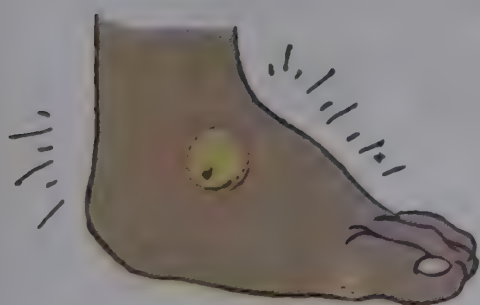
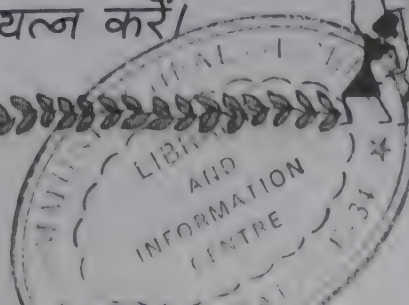
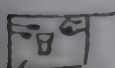
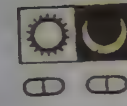
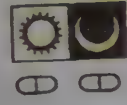
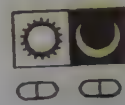
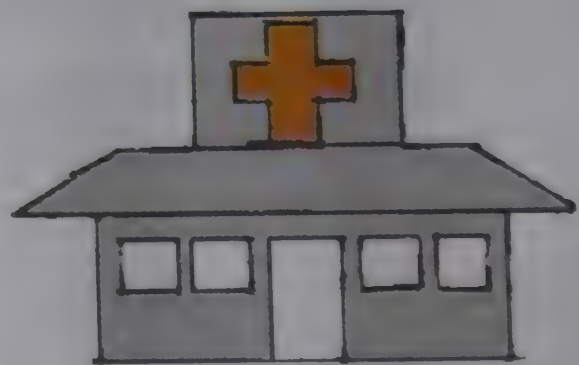
खूनी दस्त

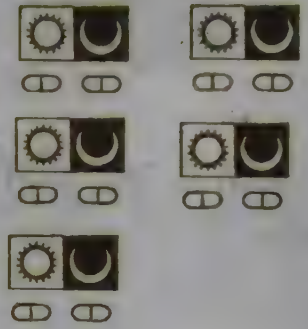
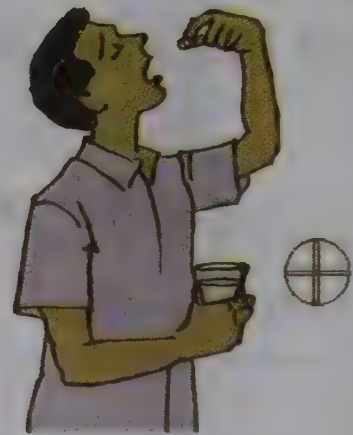
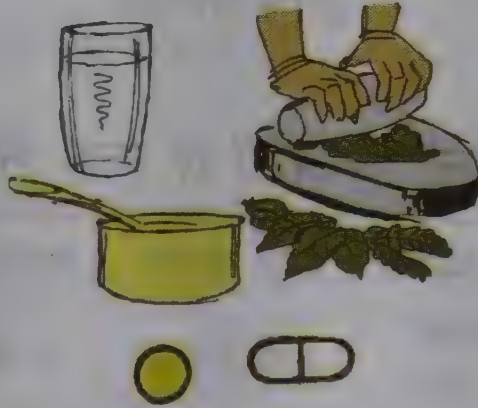
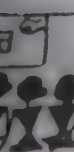
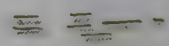
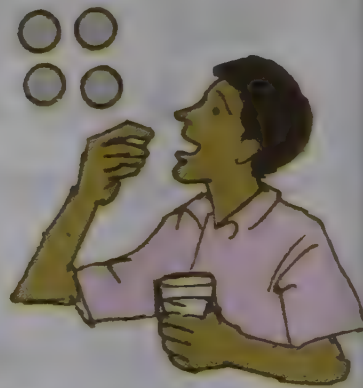
जीवाणु के कारण होने वाली अन्य बीमारियों में कोट्रिम उपयोगी है।

कोट्रिम की गोली देते समय ध्यान रखें

विषाणु के कारण होने वाली बीमारी में (जैसे सर्दी-खाँसी) कोट्रिम का कोई उपयोग नही।

विषाणु किसी भी दवा से नहीं मरते, शरीर अपने आप उन्हें मारता है।

गर्भावस्था में कोट्रिम न दें, इससे गर्भ पर बुरा परिणाम हो सकता है।

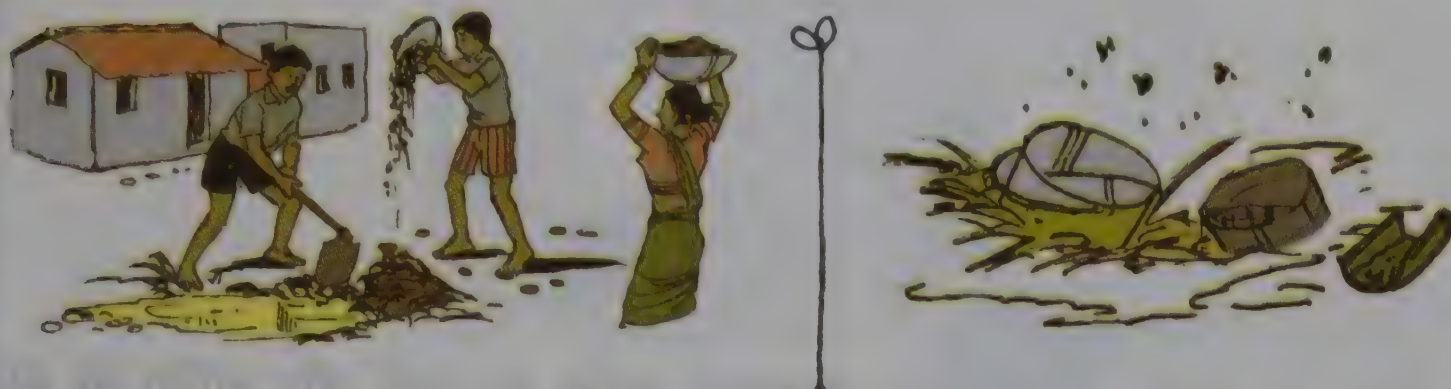
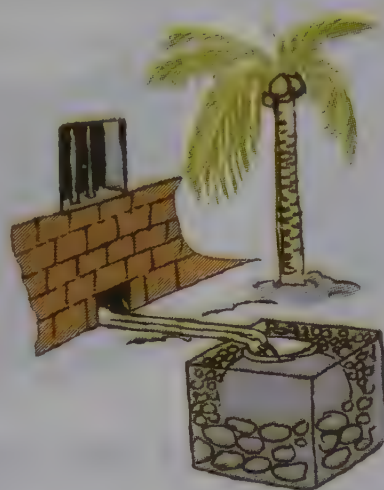
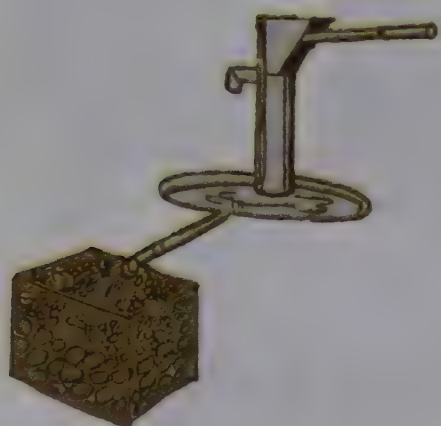
	कोट्रिम की गोली, कितनी व कब देनी चाहिए?			
	बड़ा व्यक्ति	बड़ा बच्चा	मध्यम बच्चा	छोटा बच्चा
	१२ साल से ऊपर	८ से १२ साल	४ से ७ साल	१ से ३ साल
	⊖⊖ सादी गोली	⊖ सादी गोली	⊘⊘⊘ छोटी गोली	⊘⊘ छोटी गोली
	⊖⊖ सादी गोली	⊖ सादी गोली	⊘⊘⊘ छोटी गोली	⊘⊘ छोटी गोली

चमड़ी में मवाद होने के कारण बुखार का इलाज

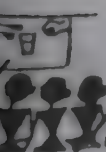
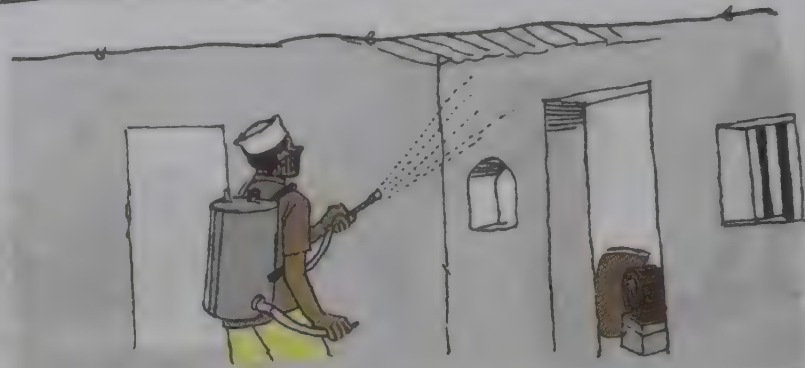
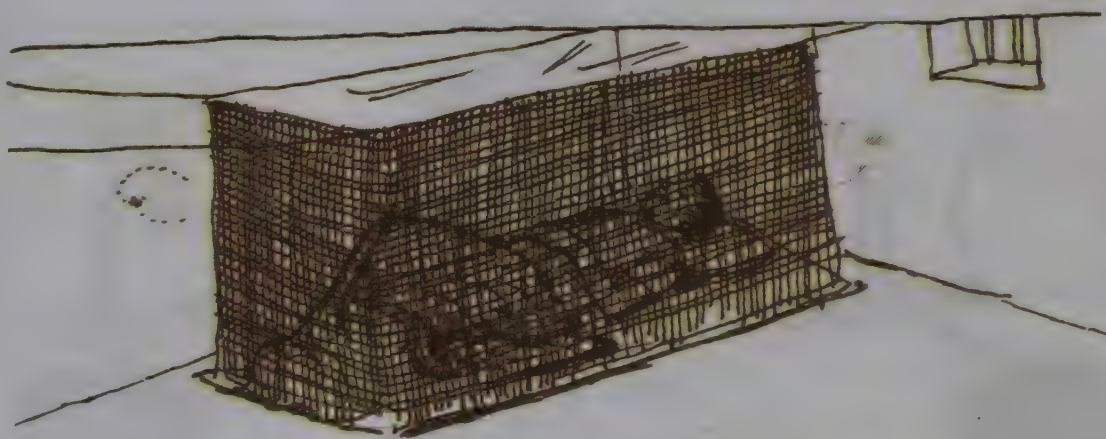
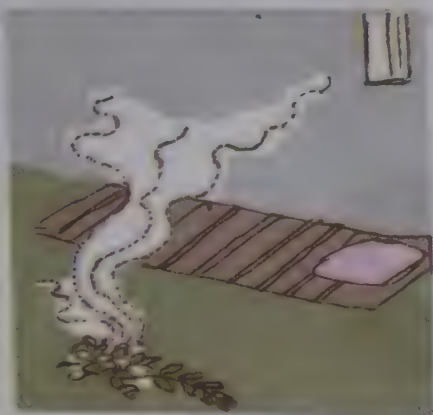
पहले मवाद निकाल कर देखें, सूजन कम होती है क्या?
बुखार, दर्द फिलहाल कम करने के लिए पैरा की गोली दें।

दो दिनों में सूजन, मवाद, बुखार कम न होता हो तो
कोट्रिम की गोली शुरू करें, मवाद निकालना चालू रखें।

घाव या फोड़े के आसपास ज्यादा सूजन हो तो तुरंत कोट्रिम शुरू करें।
इसके अलावा मवाद निकालने का भी प्रयत्न करें।

सायनस-सूजन और गले में सूजन का इलाज

सायनस में मवाद होने पर भाप लेना, पैरा की गोली लेना व कोट्रिम की गोली का पाँच दिन का कोर्स करना, यह इलाज बताएँ।

जीवाणु से गले में सूजन हो तो कोट्रिम का उपयोग नहीं होता, दूसरी जन्तुनाशक दवाओं के लिए डॉक्टर के पास भेजें।

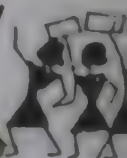
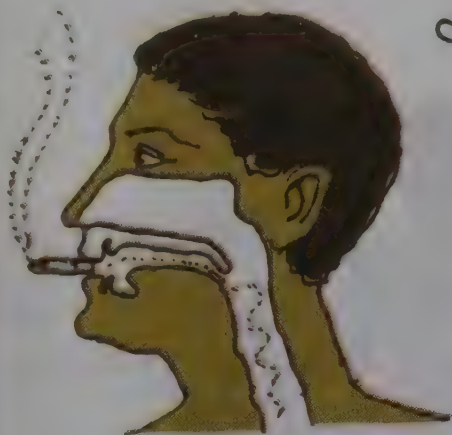
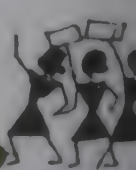
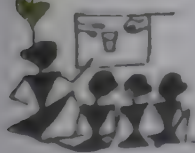
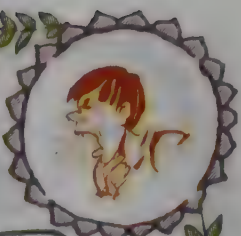
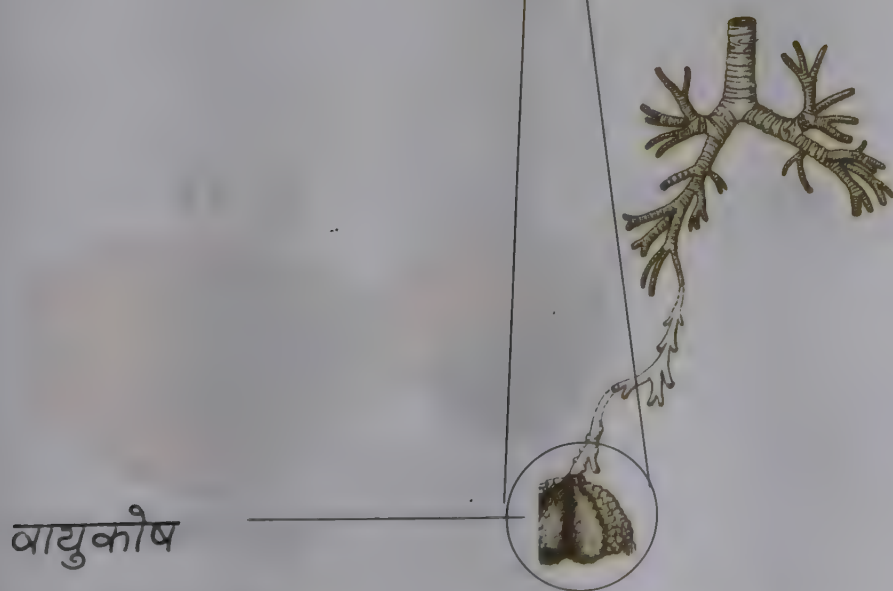
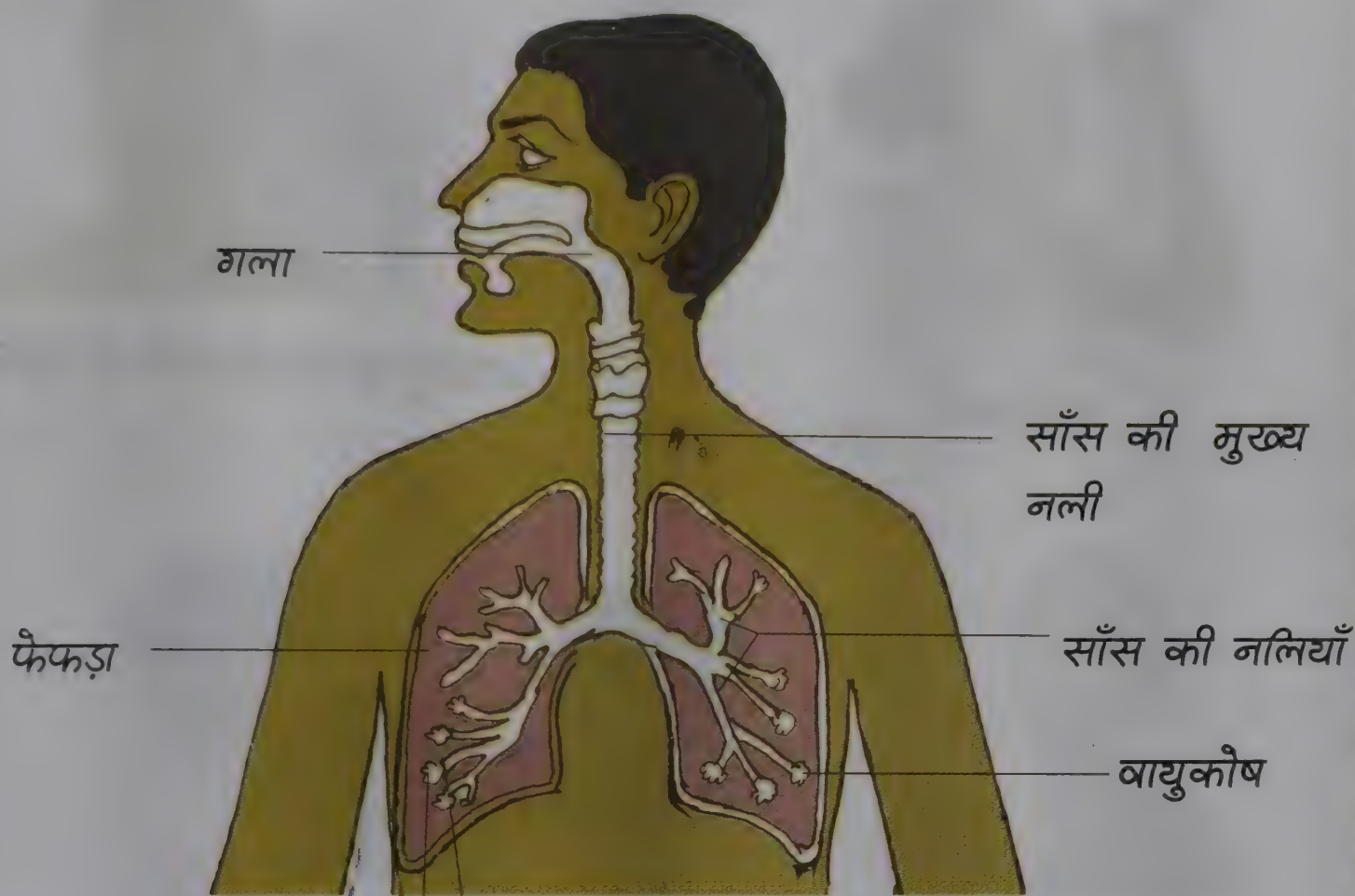
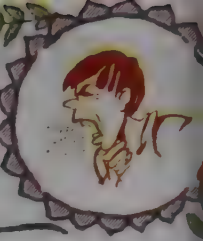
पेशाब के रास्ते में जन्तु पलना और दस्त-बुखार
इनका इलाज

पेशाब के रास्ते में जन्तु पलने पर बार-बार ज्यादा पानी पीना, या एक ग्लास पानी में पाव चम्मच खाने का सोडा मिलाकर पीना, ऐसा इलाज बताएँ। उसी प्रकार कोट्रिम का पाँच दिन का कोर्स दें।

दस्त के साथ बुखार होने पर दस्त के प्रकार के अनुसार इलाज करें (देखें- स्वास्थ्य साथी, भाग-१) साथ में जरूरत के अनुसार पैरा दें।

मलेरिया के इलाज के लिए - क्लोरो

क्लोरो की गोली से मलेरिया के जन्तु मरते हैं और मलेरिया ठीक हो जाता है।

बुखार होने पर पहले पैरा की गोली देकर बुखार उतारें। ⇒ फिर खाना खाने के बाद ⇒ पेट भरा होने पर क्लोरो की गोली दें

क्लोरो की गोली कितनी व कब लेनी चाहिए ?

कौन सा दिन	बड़ा व्यक्ति	बड़ा बच्चा	मध्यम बच्चा	छोटा बच्चा
	१२ साल से ऊपर	८ से१२ साल	४ से ७ साल	१ से ३ साल
पहला दिन	○○○○	○○○	○○	○
दूसरा दिन	○○○○	○○	○	○
तीसरा दिन	○○			

मलेरिया रोकने के लिए मच्छरों की पैदाइश रोकना

जमा हुए पानी में मच्छर बढ़ते हैं, घर के पास के गड्ढे, पानी जमा होने की जगहों को भर दें। खपरैल, डब्बे इत्यादि जगहो में मच्छर बढ़ते हैं, यह ध्यान रखें। रास्ते के बगल के गढ्ढे भर दें।

कुएँ या हैंडपंप के पास सोख-गड्ढा बनाएँ, पानी जमा न होने दें।

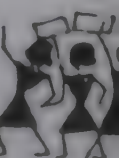
मच्छर के अंडे पानी में बढ़ते हैं,
उनको खाने वाली गप्पी मछली तालाब मे छोड़ें।

मलेरिया रोकने के लिए मच्छरों से सुरक्षा

घर में मच्छर मारने वाली दवा का छिड़काव, बारिश के पहले और बारिश के बाद करवाएँ। छिड़काव के बाद तीन महिने तक दीवाल को लेप न दें और न ही रंगें।

मच्छर न काट सकें इसलिए मच्छरदानी में सोएँ।

मच्छरों को भगाने के लिए नीम के पत्तों का धुँआ या दवा वाली अगरबत्ती का उपयोग करें। नीम का तेल शरीर पर लगाने से मच्छर नहीं काटते।

खाँसी

खाँसी क्यों होती है ?

हमारे साँस के रास्ते में धुआँ, धूल, जन्तु जैसी चीज़ें जाने पर शरीर उन्हे बाहर फेंकता है। हवा के साथ बाहर फेंकने की क्रिया को ही खाँसी कहते हैं।

श्वसन संस्था

खाँसी अलग-अलग बीमारियों में होती है

सर्दी-खाँसी

जीवाणु के कारण गले में सूजन

साँसनली में सूजन

न्युमोनिया

खाँसी, बीमारी न होकर श्वसन संस्था की अलग-अलग बीमारियों की वजह से होने वाला लक्षण है।

सर्दी-खाँसी

(सर्दी के विषाणुओं के कारण गले में सूजन)

सर्दी से शुरुआत

गले में खिचखिच

सूखी खाँसी या थोड़ा सफेद बलगम।

गले में दर्द देने वाला गाँठ नही होती है।

५ से ७ दिन में बीमारी अपने आप ठीक हो जाती है।

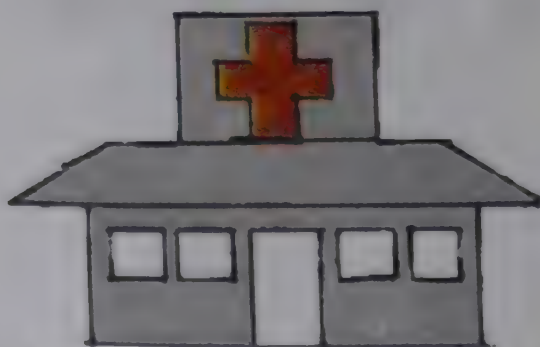
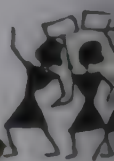
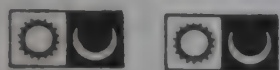
जीवाणु के कारण गले में सूजन

खाँसी

गले में दर्द

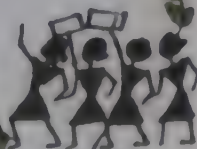
निगलने में कठिनाई

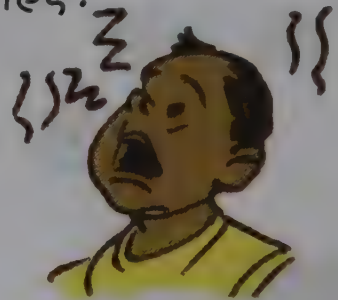
सर्दी नही

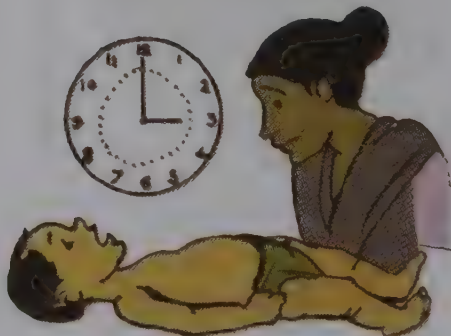
गले में दर्द वाली गाँठें

यह जीवाणु कोट्रिम से नहीं मरते, खास जन्तु मारने वाली दवाओं के लिए डॉक्टर के पास भेजें।

साँसनली में सूजन

सात दिन से ज्यादा खाँसी चालू रहती है

मवाद जैसा पीला या हरे रंग का बलगम

कभी-कभी छाती में जकड़न

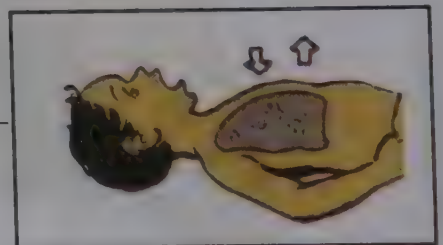
कभी-कभी आवाजनली से जाँचने पर सीटी जैसी आवाज आती है

छोटे बच्चों में न्युमोनिया

न्युमोनिया का शक कब करना चाहिए?

बुखार के साथ ज्यादा खाँसी या बुखार के साथ सांस फूलना

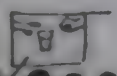
ऐसा हो तो

न्युमोनिया का शक करें, साँस लेने का दर गिनें

न्युमोनिया की पहचान

एक साल से छोटा बच्चा

मिनट में ५० से ज्यादा बार साँस लेना

न्युमोनिया

एक से पाँच साल का बच्चा

मिनट मे ४० से ज्यादा बार साँस लेना

बड़े व्यक्ति में न्युमोनिया

न्युमोनिया गंभीर बीमारी है। इसमें फेफड़े के वायुकोषों में जन्तु पलते है। इसलिए खाँसी-बुखार के साथ साँस फूलती है, छाती में एक तरफ दर्द हो सकता है।

खाँसी के साथ बुखार हो तो आवाजनली से छाती की जाँच करें। अगर आवाज अलग प्रकार की हो तो न्युमोनिया की शंका करें।

खाँसी के रोगी से क्या पूछें ?

•		कितने दिन से खाँसी है?
••		सर्दी है क्या?
•••		सांस फूलती है क्या?

(पाँच साल से छोटे बच्चों में)

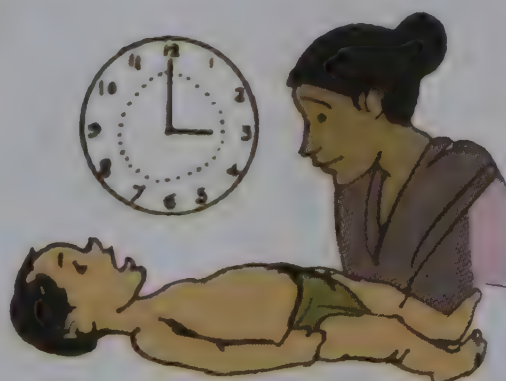
बुखार है क्या?

(पाँच साल से बड़े रोगियों में)

गले में दर्द है क्या?

बलगम कौन से रंग का है?

श्वसन संस्था की जाँच

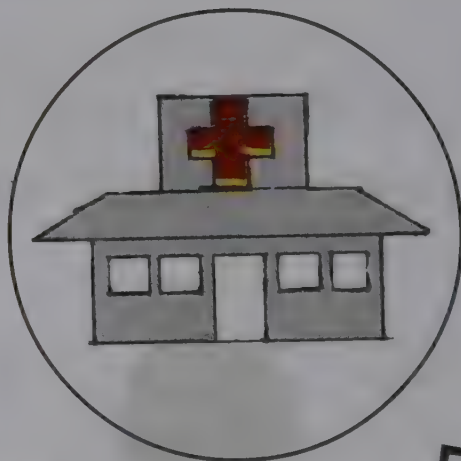
पाँच साल से छोटे बच्चों में खाँसी के साथ बुखार हो तो,
साँस लेने की दर गिनें

बच्चा रोता हो तो पहले उसे चुप कराएँ
एक मिनट में बच्चा कितनी बार साँस लेता है, घड़ी देखकर गिनें

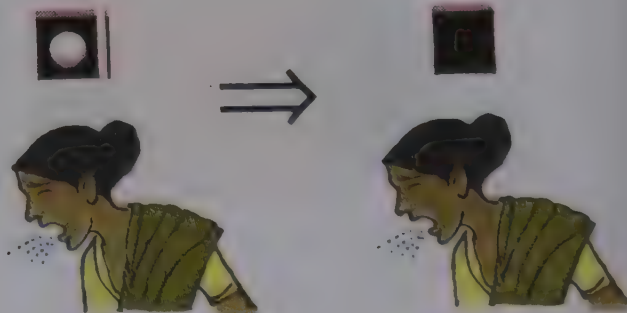
पाँच साल से बड़े रोगियों में सर्दी न हो तो,
आवाजनली से छाती की जाँच करें।

चित्र में दिखाए गई जगहों पर आवाजनली से छाती की जाँच करें।
हमेशा की आवाज से अलग आवाज आती हो तो अस्पताल भेजें।

खाँसी : अस्पताल कब भेजें ?

खाँसी के साथ साँस फूलती हो तो

छाती में एक तरफ ज़ोरदार दर्द होता हो तो

बलगम में खून पड़ता हो तो

आवाज नली से जाँच करने पर हमेशा से अलग आवाज आती हो तो

१५ दिन से ज्यादा दिन खाँसी चालू हो तो

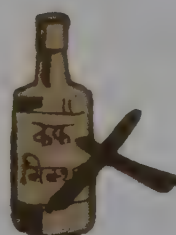
सर्दी-खाँसी व जीवाणु से गले में सूजन

इनका इलाज

सर्दी-खाँसी - घरेलू इलाज

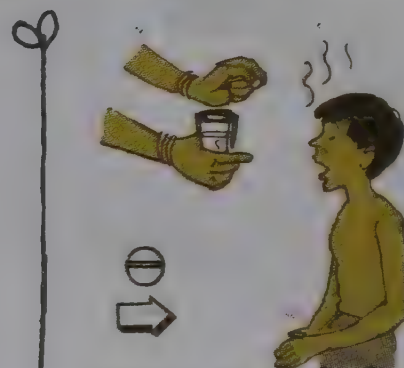
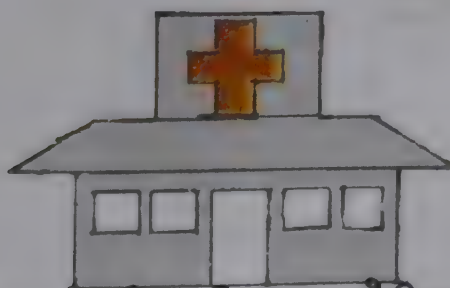
गरम पानी में नमक डालकर गरारे करना

मिश्री / गुड़ / लौंग वगैरह चूसना

तुलसी, अदरक, काली मिर्च इ. का काढ़ा पीना

बाज़ार की पीने वाली दवा न लें।

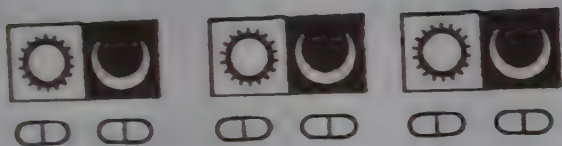
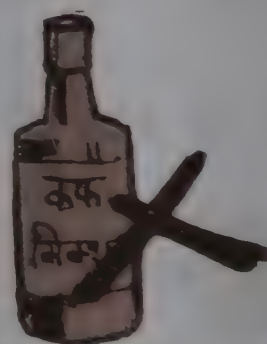
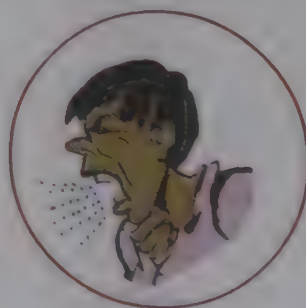
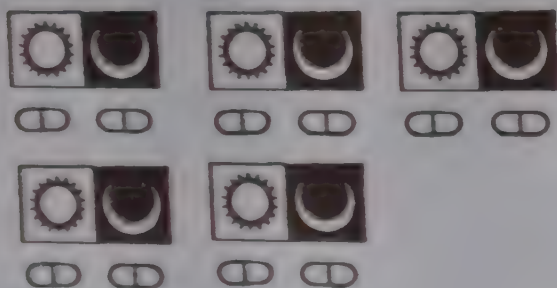
जीवाणु से गले में सूजन - घरेलू इलाज शुरू करें व अस्पताल भेजें

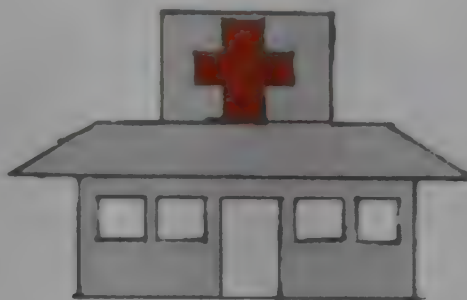
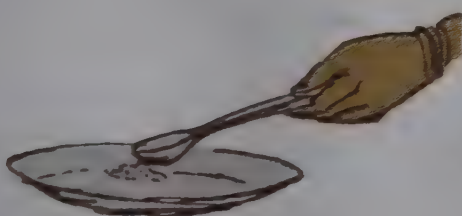
गरारे करना

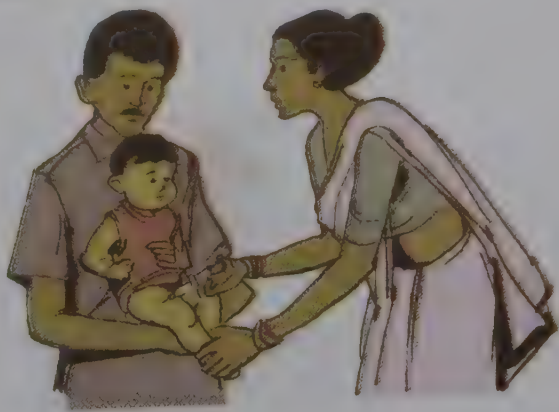
काढ़ा पीना , मिश्री चूसना

बुखार व गले के दर्द के लिए पैरा

गले में सूजन के जीवाणु कोट्रिम से नही मरते,
खास जन्तु मारने वाली दवाओं के लिए डॉक्टर के पास भेजें।

साँसनली में सूजन का इलाज

भाप लेना

अडुलसा वनस्पति का काढ़ा, चाय

कोट्रिम ३ से ५ दिन

बाजार की पीने वाली दवा पर पैसा बर्बाद न करें।

५ दिन में फायदा न आने पर डॉक्टर के पास भेजें।

न्युमोनिया का इलाज

न्युमोनिया गंभीर बीमारी है, इसमें कुछ बच्चों की तबियत अचानक बिगड़ सकती है, इसलिए न्युमोनिया से बीमार बच्चों को जल्दी अस्पताल भेजें।

न्युमोनिया में कोट्रिम जान बचाने वाली दवा है। बच्चों को अस्पताल भेजते समय कोट्रिम की एक खुराक दें। बुखार तुरंत कम करने के लिए पैरा दें।

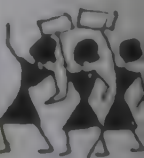
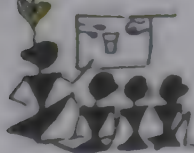
खाँसी वाली बीमारियों की रोकथाम

डी.पी.टी. के टीके व खसरा विरोधी टीका बच्चों को समय पर दें।

बच्चों को जन्म के बाद तुरंत माँ का दूध चालू करें।

पाँच साल की उम्र तक, हर छह महिने में विटामिन 'ए' की खुराक दें।

बच्चों को ऊपर का पोषक खाना, पाँचवे महिने से शुरु करें व बार बार खाने को दें।

बीड़ी, सिगरेट से दूर रहें।

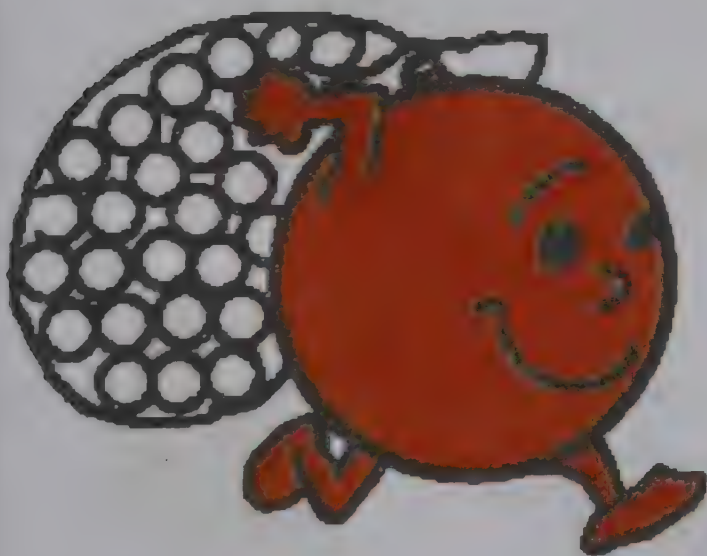
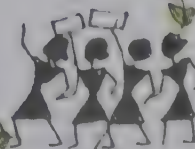
चूल्हे का धुआँ कम करने के लिए उपाय करें- जैसे धुआँ रहित चूल्हा।

खून की कमी

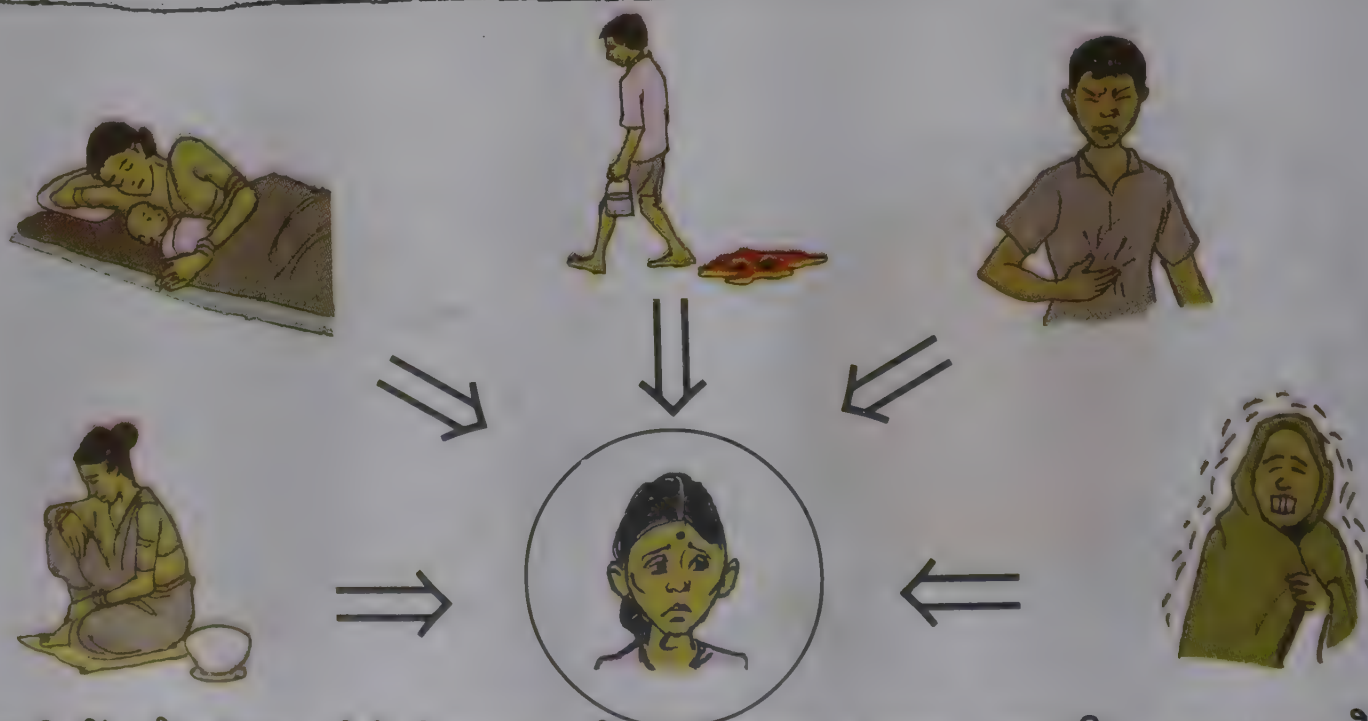
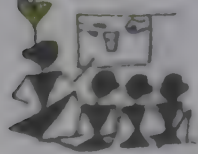
खून क्या काम करता है ?

खून में लाल और सफेद (सैनिक) कोशिकाएँ होती हैं।

लाल कोशिकाएँ फेफड़े से प्राणवायु लेती हैं और शरीर के दूसरे अंगों को पहुँचाती हैं। शरीर को काम करने के लिए प्राणवायु की जरूरत होती है।

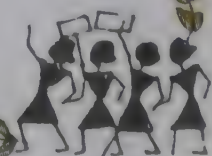
खून की कमी का मतलब क्या है?

खून कम होना मतलब खून की लाली कम होना।
खून की लाल कोशिकाएँ फीकी हो जाती हैं, उनमें पाया जाने वाला लाल पदार्थ कम हो जाता है, इसे ही खून की कमी कहते हैं।

लाल कोशिकाएँ फीकी हो जाती हैं, मतलब उनकी प्राणवायु ले जाने की क्षमता कम हो जाती है।

खून की कमी क्यों होती है?

खाने में लोहे का तत्व मिलने से खून की लाली बनती है। इसके लिए हरी सबजी, मछली, माँस, दाल इत्यादि की मात्रा खाने में काफी होनी चाहिए, नहीं तो खून की कमी हो जाती है।

माहवारी में और बच्चा होने के समय में ज्यादा खून जाना, बवासीर, आमाशय में घाव इन कारणों से शरीर से खून जाता है और खून की कमी हो जाती है।
पुराने मलेरिया में लाल कोशिकाएँ बहुत मरने से भी खून की कमी हो सकती है।

खून की कमी होने पर क्या तकलीफ होती है ?

खून की कमी हो तो शरीर के अंगों को प्राणवायु कम मिलती है, उसके कारण वे ठीक से काम नही कर पाते ।

शरीर को प्राणवायु कम मिलने की वजह से, थोड़ा काम करने के बाद भी सांस फूलने लगती है।

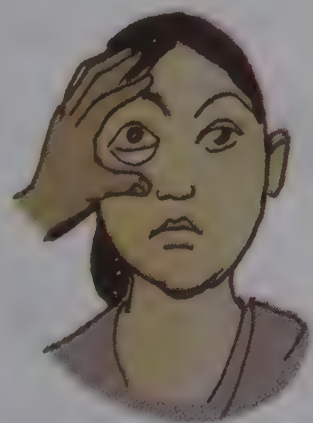
इसके अलावा चक्कर आना, कमजोरी लगना, भूख न लगना इत्यादि तकलीफ होती है।

खून की कमी को कैसे पहचानें?

किसी को भी अगर हमेशा थकान रहती हो तो उससे दो सवाल पूछें

- रोज़ का काम करने पर सांस फूलती है क्या?

- अक्सर चक्कर आता है क्या ?

इनमें से एक भी सवाल का उत्तर हाँ होने पर जाँच करें।

खून की कमी के लिए जाँच

आँख के नीचे की पलक खोलकर जाँच करें।

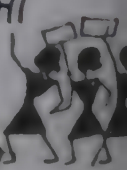
जीभ की जाँच करें।

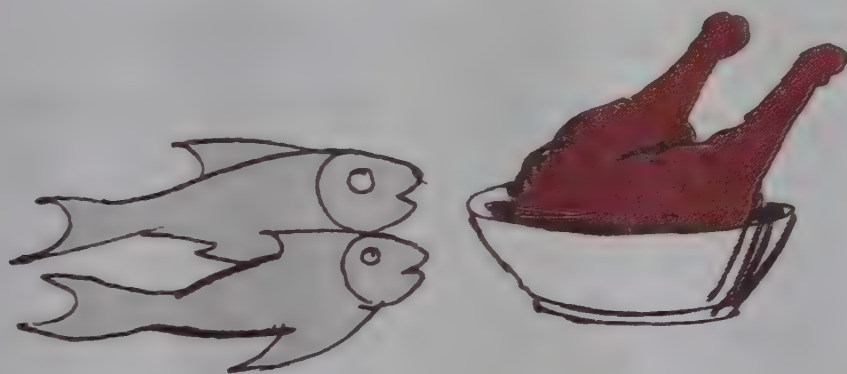
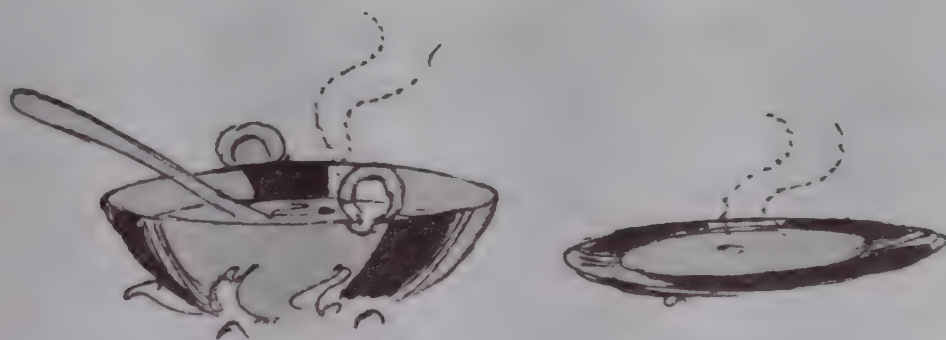
हाथ के नाखूनों और हथेलियों की जाँच करें।

खून की कमी होने पर, इन जाँचों में फीकापन दिखेगा।

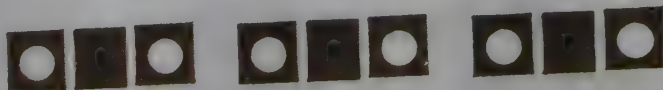
स्वस्थ व्यक्ति की जीभ

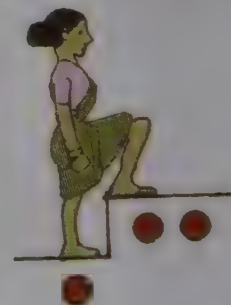
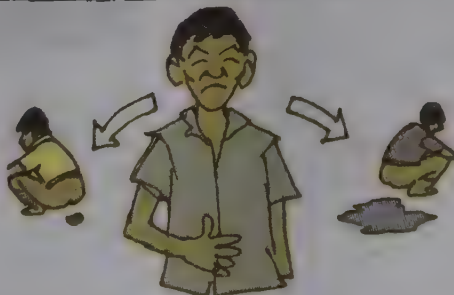
थोड़ी खून की कमी

ज्यादा खून की कमी

खून की लाली बढ़ाने के लिए खाना

खाने में दाल, हरी सब्जी, इनकी मात्रा जितना संभव हो उतना बढ़ाएँ
बाजरा और रागी का उपयोग करें।

संभव हो तो माँस-मछली नियमित रूप से खाएँ

खाना बनाने के लिए लोहे की कढ़ाई, तवा का उपयोग करें,
उसमें से लोहा खाने में मिल जाता है और शरीर में जाता है।

खून की कमी का इलाज

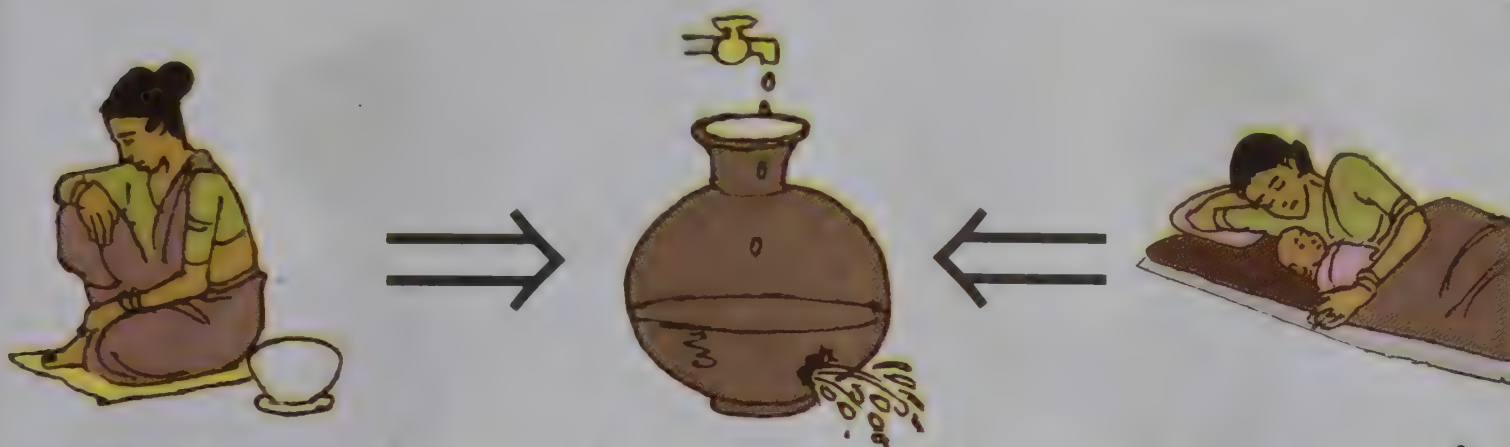
बवासीर, माहवारी में ज्यादा खून जाना इत्यादि कोई भी बीमारी हो तो उसके इलाज के लिए अस्पताल भेजें।

लोहे की गोली तीन से छह महीने दें।

खून की कमी पूरी तरह ठीक होने के लिए इतने दिन गोली लेनी पड़ती है।

लोहे की गोली के कारण कुछ लोगों को पेट में जलन, कब्ज़, दस्त जैसी तकलीफ हो सकती है। इससे बचने के लिए शुरुआत में, दिन में एक ही बार गोली दें।

लोहे की गोली कितनी व कब दें ?

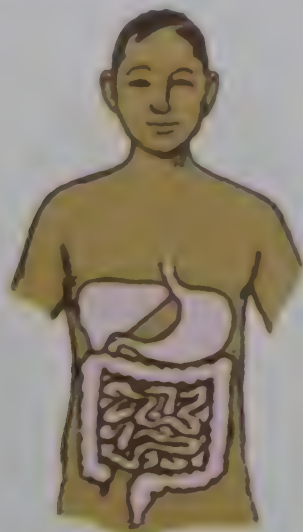
बड़ा व्यक्ति १२ साल से ऊपर	बड़ा बच्चा ८ से १२ साल	मध्यम बच्चा ४ से ७ साल	छोटा बच्चा १ से ३ साल
सादी गोली दो बार	सादी गोली एक बार	छोटी गोली दो बार	छोटी गोली एक बार

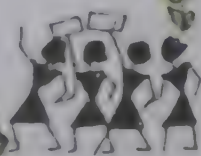
महिलाओं में ही खून की कमी अक्सर क्यों दिखती है ?

अपने देश में हर दस में से छह महिलाओं में खून की कमी पाई जाती है ।

माहवारी के समय और जचकी के समय, महिलाओं के शरीर से खून निकलता है। गरीबी व दूसरे कारणों से अच्छा खाना नही मिलता और इसकी भरपाई नही हो पाती।

अपने समाज में पुरुष, बच्चे इनके खाने के बाद बचा हुआ खाना महिलाओं को मिलता है। जिन्हें सबसे ज्यादा जरूरत होती है, उन्हें सबसे कम पौष्टिक खाना मिलता है !

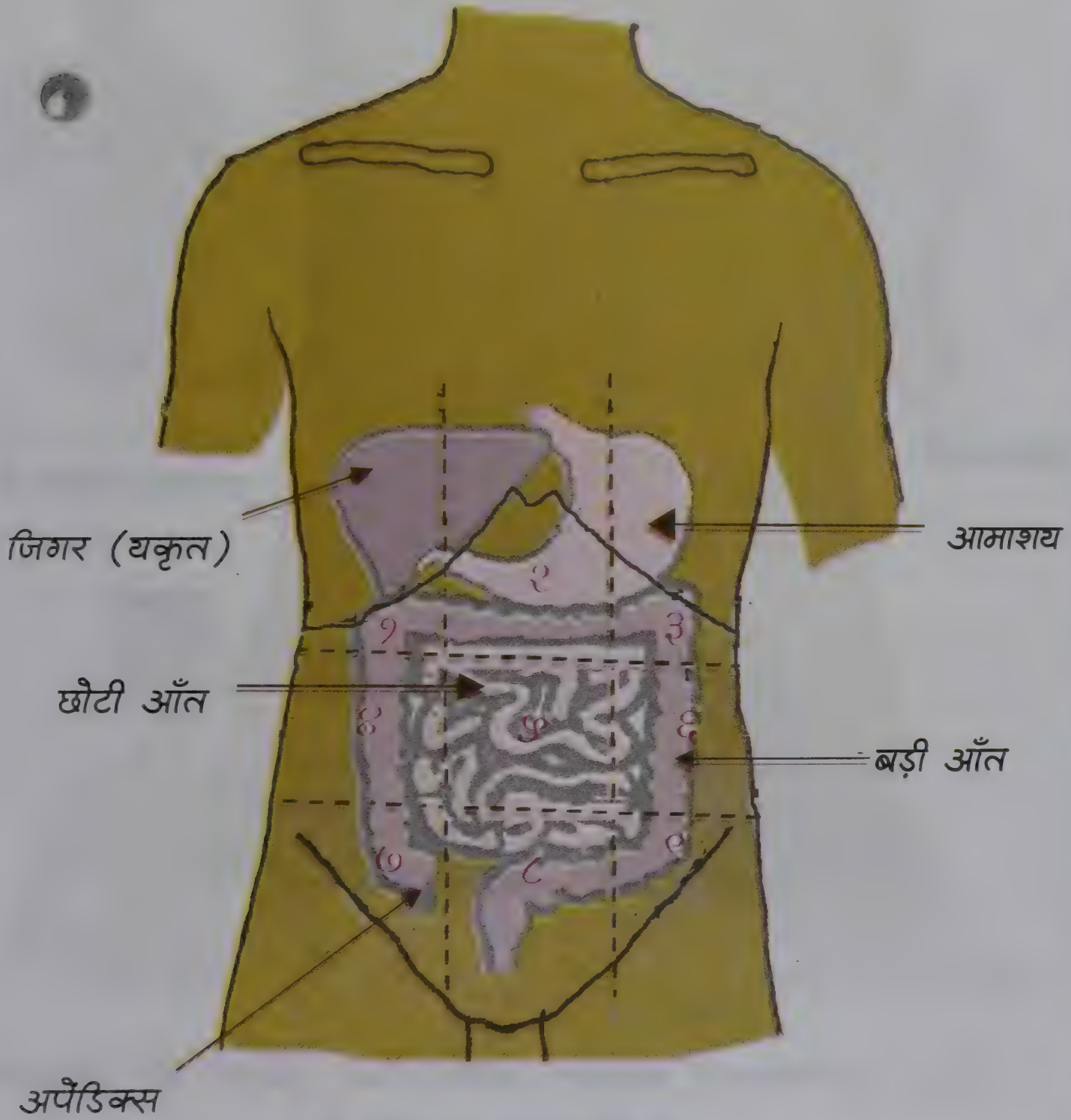
पेटदर्द

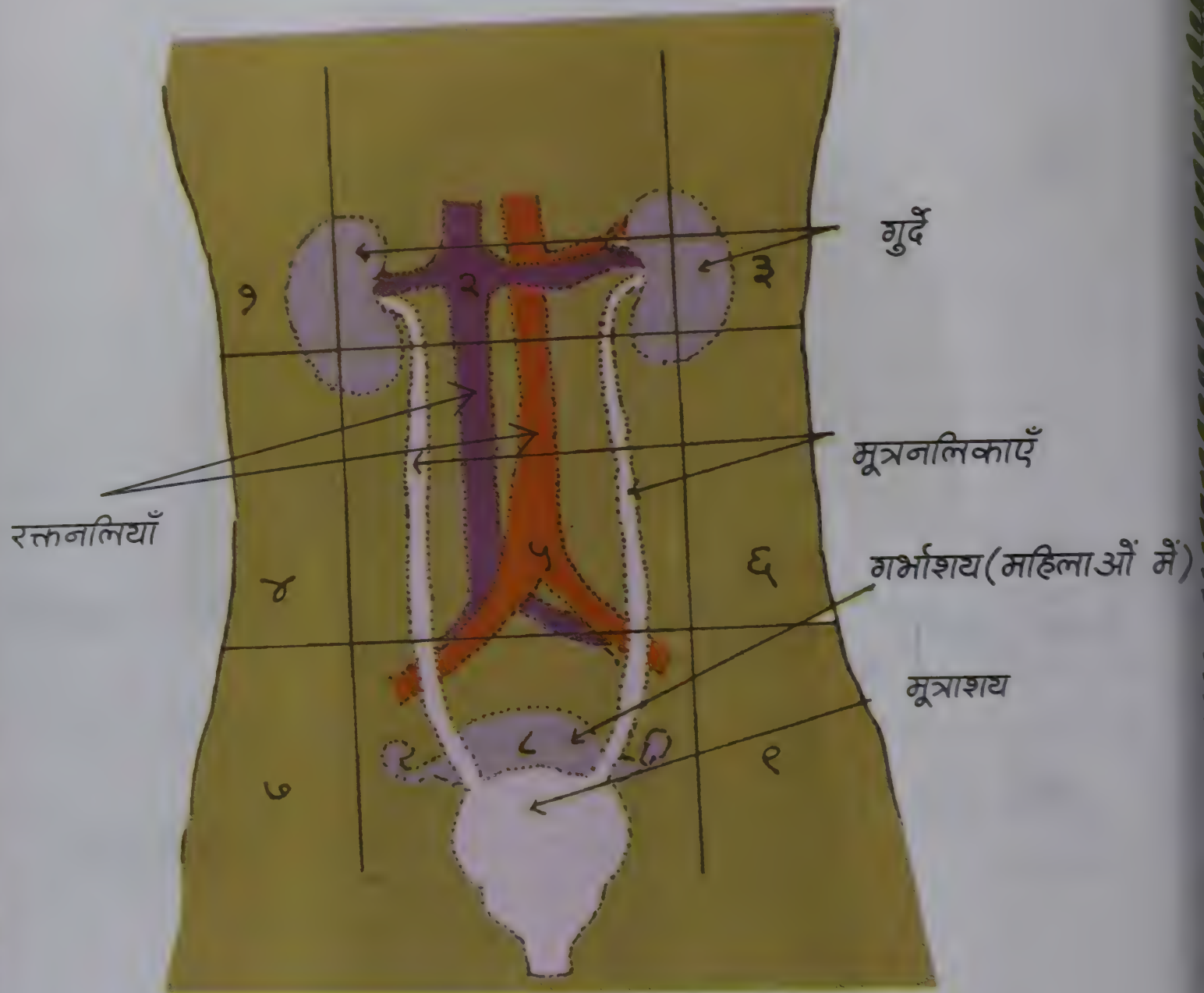
पेटदर्द:अलग-अलग बीमारियों का लक्षण

पेट में अनेक अंग होते हैं।

इनमें से किसी भी अंग में बीमारी होने पर पेट में दर्द हो सकता है। पेट दर्द होना अपने में बीमारी नहीं, पेट के अलग-अलग अंगों में होने वाली बीमारियों का एक लक्षण है।

पेट की रुपरेखा और भाग

जाँच और इलाज के लिए चित्र के अनुसार पेट के नौ भाग करें।

पेट के अंग - १

(पचन संस्था के अंग)

पेट में पचन संस्था के मुख्य अंग - जिगर, आमाशय, छोटी आँत, बड़ी आँत, अपेंडिक्स होते हैं।

पेट के अंग-२

पेट में गुर्दे, मूत्रनलिकाएँ, गर्भाशय (महिलाओं में) मूत्राशय और रक्तनलियाँ यह भी मुख्य अंग होते हैं।

पेटदर्द अलग-अलग बीमारियों के कारण होता है

इन सादी, आम बीमारियों में पेटदर्द होता है- अमाशय में सूजन, दस्त, पेट में कीड़े, अमीबा आँत-सूजन। दूसरी अनेक बीमारियों में भी पेट में दर्द होता है, इसमें से कुछ बीमारियाँ गंभीर भी होती हैं।

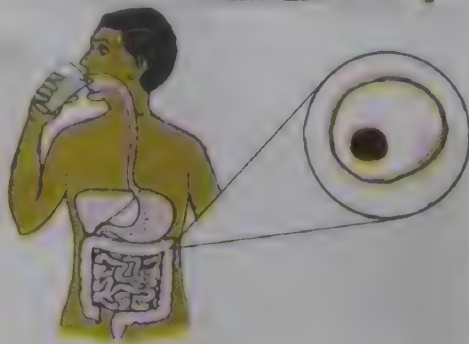
आमाशय में सूजन

चाय, मिर्च, तंबाखू (खैनी), बीड़ी, सिगरेट, शराब और कुछ दवाओं के कारण आमाशय के अस्तर में सूजन हो सकती है।

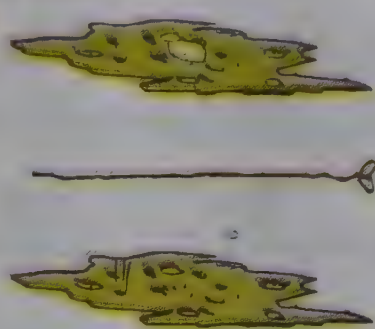
आमाशय में सूजन होने पर, पेट में नाभी के ऊपर और बीच में (भाग-२), आग, जलन, दर्द इनमें से कोई भी तकलीफ हो सकती है। उस जगह दबाने पर दर्द होता है।

खाने के कुछ समय बाद अक्सर यह तकलीफ बढ़ती है।

कभी-कभी जी मिचलाना, उल्टी ऐसी तकलीफ भी होती है।

अमीबा आँत-सूजन

दूषित खाने या पानी से अमीबा नाम के परजीवी जन्तु फैलते हैं। यह जन्तु जब बड़ी आँत में पलते हैं तो यह बीमारी होती है।

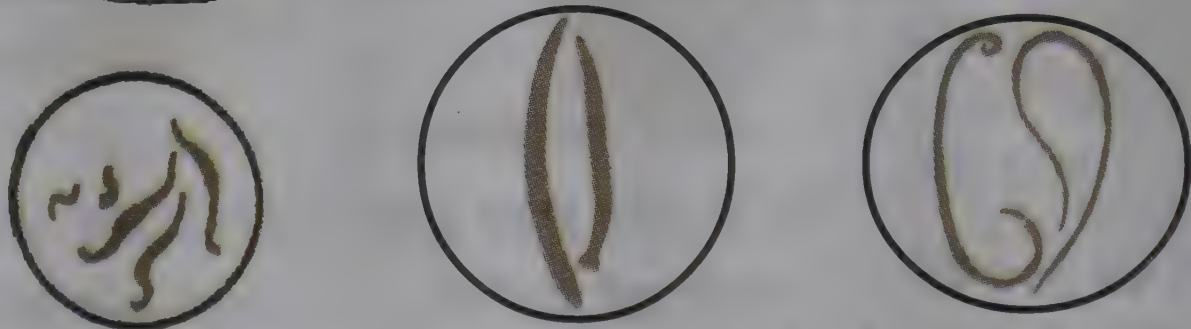
पेट के भाग ६ या ९ में (पेट के निचले भाग में बांयीओर) दर्द होता है।

पेट में मरोड़ होकर कुछ पतली टट्टी होती हैं।

टट्टी में आँव और कभी कभी खून जाता है।

दिन में २-४ बार टट्टी हो सकती है परन्तु टट्टी साफ नहीं होती है।

पेट के भाग ६ या ९ में (पेट के निचले भाग में बांयी ओर) दबाने पर दर्द होता है।

पेट में कीड़ों के कारण पेट दर्द

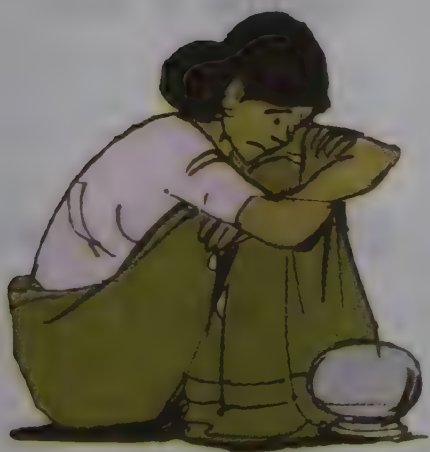
आमतौर पर दूषित खाने-पानी से या गंदी उंगलिया के द्वारा कीड़ों के अन्डे पेट में जाते हैं और कीड़े पलते हैं। लैट्रीन (शौचालय) की सुविधा न होने पर कीड़े फैलते हैं। आम तौर पर पेट के कीड़े छोटे बच्चों में पाए जाते हैं।

छोटा कीड़ा, बड़ा कीड़ा, अंकुश कीड़ा इत्यादि पेट के कीड़ों के अनेक प्रकार हैं।

पेट में कीड़े होने पर नीचे दिए गए लक्षण दिखाई देते हैं। टट्टी के रास्ते या कभी कभी मुह से कीड़े निकलते हैं, कभी-कभी पेट में दर्द होता है, टट्टी की जगह पर (मुख्य रुप से रात में) खुजली होती है।

पेट दर्द के अन्य सामान्य कारण

अपचन की वजह से पेटदर्द - ज्यादा मात्रा में, तेल वाला या भारी खाना, समय-असमय खाने से पेट में दर्द, जी मिचलना और भारीपन की तकलीफ होती है ।

दस्त शुरू होने से पहले और दस्त होने के दौरान कभी कभी पेट में मरोड़ के साथ दर्द होता है।

महिलाओं में पेटदर्द के आम कारण

माहवारी के समय अक्सर महिलओं को पेट में थोड़ा दर्द होता है। कुछ महिलाओं को ज्यादा तकलीफ होती है।

गर्भाशय या उसके आसपास जंतु पलने पर, पेट के निचले हिस्से में दर्द होता है। इसके साथ अक्सर मैला या दुर्गंध वाला पानी जाता है।

पेटदर्द वाले मरीज़ से क्या पूछें ?

•		दर्द कितने दिन से है?
••		दर्द कहाँ होता है?
•••		दर्द किस तरह का है? (ज्यादा या कम, मरोड़ वाला या लगातार)
••••		टट्टी से संबंधित कोई तकलीफ है क्या?
•••••		खाना खाने से तकलीफ का संबंध है क्या ?

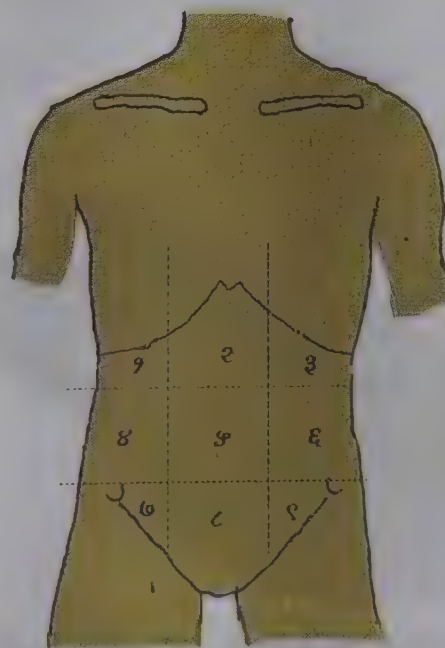
महिला हो तो एक और सवाल पूछें

•		मैला या लाल पानी जाता है क्या?

पेट की जाँच कैसे करें?

टांगें मोड़कर लेटने के लिए और पेट को ढीला छोड़ने के लिए बताएँ।

किस हिस्से में ज्यादा दर्द है, एक उंगली से दिखाने के लिए बताएं। जहां दर्द न हो उस भाग से जांचना शुरू करें।

चार उंगलियों द्वारा, हल्के से दबाकर पेट की जांच करें।

एक- एक करके, पेट के सभी हिस्सों को दबाकर जांच करें।

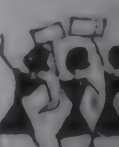
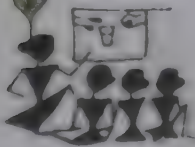
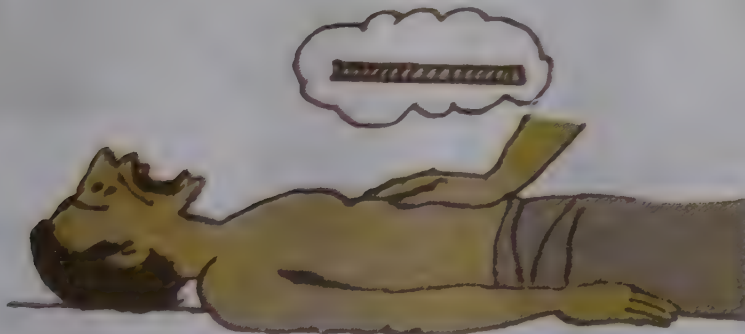
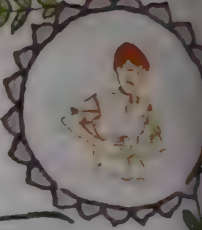
पेट की जांच करने पर क्या पता लगेगा?

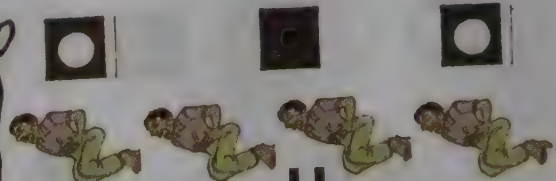
भाग २ में दबाने पर दर्द हो तो आमाशय में सूजन का शक करें।

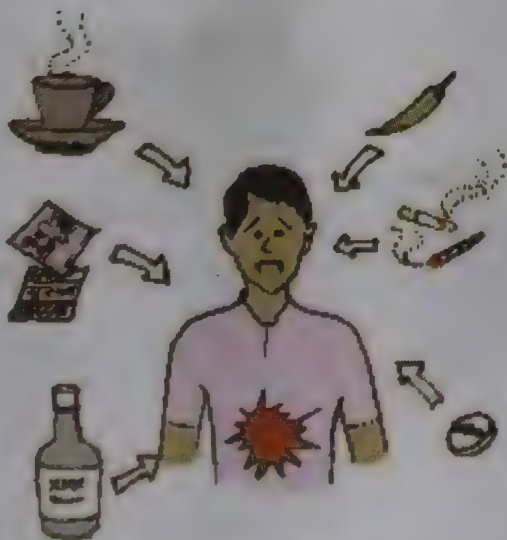
भाग ६ व ९ में दबाने पर दर्द हो तो अमीबा आँत-सूजन का शक करें।

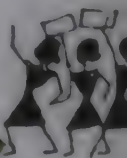
महिलाओं में भाग ७,८,९ में से कहीं भी दबाने पर दर्द हो तो प्रजनन संस्था की बीमारी का शक करें।

भाग ७ में दबाने पर जोरदार दर्द हो तो अपेंडिक्स-सूजन की शंका करें और अस्पताल भेजें।

पेट में दबाने पर खूब दर्द हो और पेट लकड़ी जैसा कड़ा हो तो तुरंत अस्पताल भेजें।

पेटदर्द - खतरे के लक्षण
१२ घंटे से ज्यादा, लगातार
जोरदार पेट दर्द या उल्टी
भाग ७ में बहुत ज्यादा दर्द
महिलाओ में भाग ७/८/९
में ज्यादा दर्द होना
उल्टी में खून आना
या टट्टी काली होना
पेट लकड़ी जैसा कड़ा होना और खूब दर्द होना।

आमाशय में सूजन के बारे में उपाय

यह बंद करें !

दिन में ४ बार, एंटासिड की २ गोलियाँ या आधा चम्मच खाने का सोडा, एक ग्लास पानी में डालकर, पीने के लिए बताएँ

दो दिन में आराम न मिले या महीने में चार बार से ज्यादा तकलीफ हो तो अस्पताल भेजें।

आमाशय में सूजन न हो इसके लिए

मिर्च मसाला, चाय-कॉफी इनका सेवन कम करें। तंबाखू, खैनी, पान मसाला, शराब व जलन पैदा करने वाली दवाईयों से पूरी तरह दूर रहें।

खाने और सोने की नियमितता जरुरी है। मन में तनाव नहीं होना चाहिए।

अमीबा आँत-सूजन के बारे में उपाय

अमीबा जंतु मारने के लिए मेट्रो की गोली ५ दिन दें

पुरानी बीमारी के लिए कुटज की छाल का काढ़ा दें

मेट्रो की गोली कितनी व कब दें?

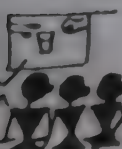
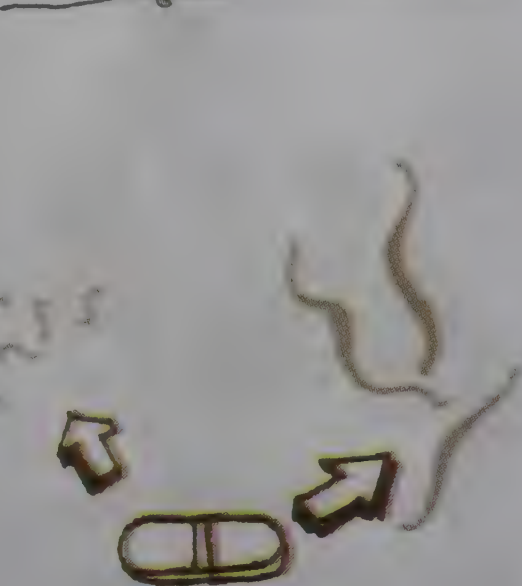
	बड़ा व्यक्ति १२ साल से ऊपर	बड़ा बच्चा ८ से १२ साल	मध्यम बच्चा ४ से ७ साल	छोटा बच्चा १ से ३ साल
	○ ○	○	○	◡
	○ ○	○	○	◡
	○ ○	○	○	◡

अमीबा आँत-सूजन न हो इसके लिए

टट्टी से आने के बाद साबुन से हाथ धोयें

खाने से पहले हाथ धोयें

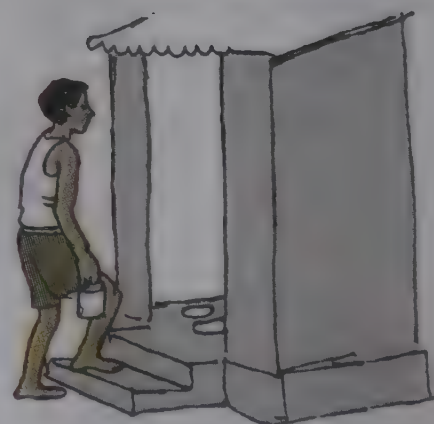
नाखून नियमित काटें

सब्जियाँ धोकर इस्तेमाल करें

पेट में कीड़ों के बारे में उपाय

पेट का कीड़ा छोटा या बड़ा,
दवाई एक ही-अलबेंडा

सभी उम्रों के लिए अलबेंडा की एक ही खुराक - सोते समय एक गोली। सिर्फ १ से २ साल के बच्चों के लिए आधी गोली

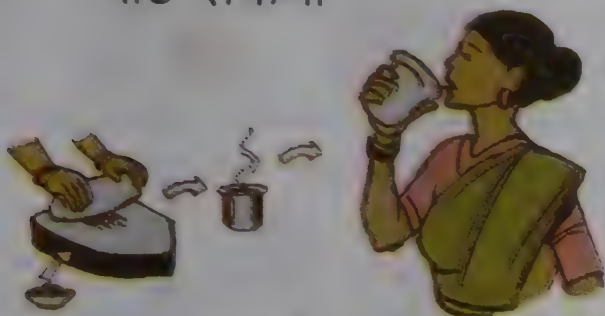
पेट में कीड़े न हों इसके लिए

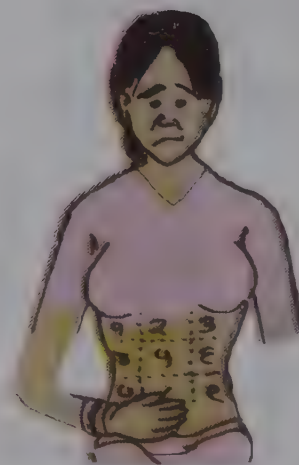
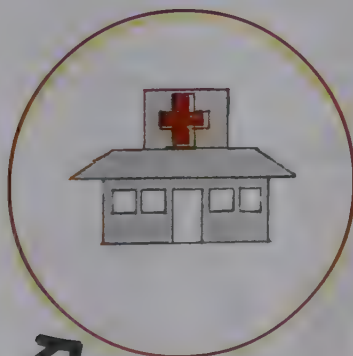
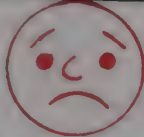
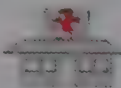
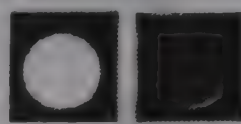
टट्टी से आने के बाद साबुन से हाथ धोयें

खाने से पहले हाथ धोयें

संभव हो तो लैट्रीन (शौचालय) का इस्तेमाल करें

महिलाओं में पेटदर्द का इलाज

माहवारी के समय होने वाले पेटदर्द का इलाज

गरम पानी से पेट, पीठ सेंकना

एक चम्मच मेथी के दाने पीसकर गरम पानी के साथ, दिन में दो बार लेने के लिए बताएँ

तेज़ दर्द हो तो पैरा की गोली, जरूरत के अनुसार दिन में दो-तीन बार दें

मैला या लाल पानी जाता हो या भाग ७,८,९ में दबाने पर दर्द हो तो अस्पताल भेजें

दवाओं की सूची

गोली का नाम	किस स्थिति में लें? (बीमारी/तकलीफ़)	दिन में कितनी बार? सवेरे	दोपहर	शाम	रात	कितने दिन?	बड़ा व्यक्ति १२ साल से ऊपर	बड़ा बच्चा ८ से १२ साल	मध्यम बच्चा ४ से ७ साल	छोटा बच्चा १ से ३ साल
पैरा	बुखार, बदनदर्द	✓	✓	✓	✓					
फ्युरा	२ दिन से ज्यादा सादा दस्त	✓	✓		✓	३ ● ● ●				
कोट्रिम	खूनी दस्त / मवाद / न्युमोनिया	✓		✓		३ से ५ ●●●/●●●●●	सादी गोली	सादी गोली	छोटी गोली	छोटी गोली
क्लोरो	मलेरिया					● पहला दिन ● ● दूसरा दिन ● ● ● तीसरा दिन		— (तीसरा दिन)	— (तीसरा दिन)	— (तीसरा दिन)
एंटासिड	आमाशय में सूजन	✓	✓	✓	✓					
मेट्रो	अमीबा आंत - सूजन	✓	✓		✓	५ ● ● ● ● ●				
लोहा	खून की कमी	✓		✓		३ से ६ महीने	सादी गोली दो बार	सादी गोली एक बार	छोटी गोली दो बार	छोटी गोली एक बार
अलबेंडा	पेट में कीड़े				✓	१ ●				२-३ साल / १-२ साल

इस किताब में इस्तेमाल किए गए कुछ चिन्ह और उनके अर्थ

चिन्ह	अर्थ
	अच्छी स्थिति
	खराब स्थिति
	ऐसा करें
	ऐसा न करें
	दवाखाना या अस्पताल ले जाएं
	जंतु
	सैनिक कोशिका
	सुबह, दोपहर, शाम, रात
	एक दिन
	पंद्रह दिन
	विषाणु
	जीवाणु
	परजीवी जंतु

स्वास्थ्य शिक्षा के लिए 'सेहत' के प्रकाशन

क्रम	प्रकाशन का नाम	सहयोग राशि
१.	*सचित्र पोस्टर्स (१७" x २२")* स्वास्थ्य सेवा-हमारा अधिकार, अपने गांव में अपने लिए स्वास्थ्य सेवा, अपने स्वास्थ्य के लिए हम मिलकर यह करें, निजी डॉक्टरों से संवाद करें, गोली जब देती है आराम क्यों दें इंजेक्शन का ज्यादा दाम, सलाईन मतलब नमकीन पानी (दो रंग में) *(इन में तीन पोस्टरों की छोटी आकृति साथ के पन्नों पर है)* (ऊपर लिखे पोस्टर मराठी में भी उपलब्ध हैं)	प्रत्येक डेढ रूपये (दो रंग वाला पोस्टर-ढाई रू.) पूरा सेट - १० रू.
२.	*प्रशिक्षण पुस्तक* स्वास्थ्य साथी भाग - १ व २ (तीन रंग, ८" x १०", प्रत्येक ९६ पन्ने.) (यह प्रकाशन मराठी में भी उपलब्ध हैं)	प्रत्येक ७५ रु.
३.	*स्लाईड शो* ▪ एड्स (७६ स्लाईड्स) ▪ खून की कमी (१८ स्लाईड्स)	कॉपी बनाने का खर्च १६०० रू. ३६० रू.

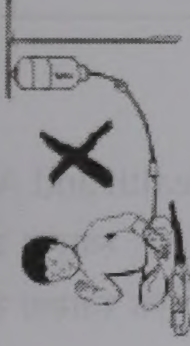
इन प्रकाशनों के लिए अपनी मांग सेहत, पुणे को भेजें। चेक / ड्राफ्ट अनुसंधान ट्रस्ट, मुंबई के नाम से बनवाएँ ।

निजी डॉक्टरों से संवाद करें !

सामूहिक ढंग से डॉक्टरों के साथ बातचीत करके हम यह तय करें !

रोगी को उसकी बीमारी, और इलाज की जानकारी देने की व्यवस्था

डॉक्टरों की वाजिब फीस तय करने और दर-सूची लगाने की व्यवस्था

दवाओं का अनावश्यक उपयोग दूर करने के लिए नियमावली

इंजेक्शन व सलाईन का अनावश्यक उपयोग रोकने के लिए डॉक्टरों से संवाद

बीमारी की पहचान और इलाज लिखा हुआ केसपेपर, हर रोगी को देने की व्यवस्था

डॉक्टरों से संबंधित शिकायत, पहले चर्चा द्वारा दूर करने की कोशिश और इसके लिए व्यवस्था

डॉक्टरों को जिन दवाईयों का प्रशिक्षण हो, वही दवाएँ उपयोग करने की अनुमति

स्वास्थ्य के लिए विकल्प - स्वास्थ्य के लिए आंदोलन !

'जन स्वास्थ्य सभा' के लिए प्रसारित

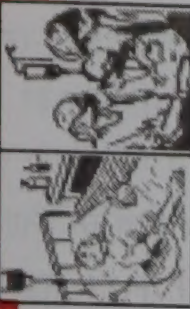
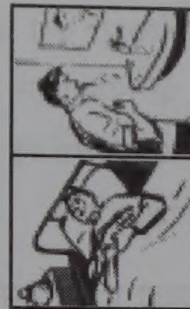
संकल्पना व प्रकाशन - स्वास्थ्य साथी परियोजना, सेहत

सलाईन मतलब नमकीन पानी!

कुछ बीमारियों में बीमार व्यक्ति पानी नहीं पी सकता या मुँह से दिया हुआ पानी काफी नहीं होता है। ऐसे समय सीधे खून में पानी देना पड़ता है। खून में कुछ नमक होता है। इस वजह से, सीधे खून में पानी देते वक्त उसमें नमक या दूसरे लवण मिलाये जाते हैं। इस तरह के उबले हुए नमकीन पानी को सलाईन कहते है। कभी कभी पानी में ग्लूकोज़ नाम की शक्कर मिलाई जाती है और इसे 'ग्लूकोज़' कहा जाता है।

डॉक्टर को सलाईन की बोतल १२ रूपये में मिलती है। उसे लगाने के लिए डॉक्टर हमसे कितने पैसे लेते हैं?

सलाईन देने की असली ज़रूरत कब होती है?

१. शरीर से बहुत ज़्यादा पानी / खून निकल चुका हो तब (उ. दुर्घटना में गहरी चोट लगना, जोरदार उल्टी और दस्त)

२. गंभीर, प्राणघातक बीमारी में /ऑपरेशन के वक्त

३. रोगी को पानी/खाना निगलने में दिक्कत हो तब (उ. जोरदार उल्टी, बेहोशी)

४. जब खून में लगातार कोई दवा देनी हो तब (उ. जचकी के समय ठीक से दर्द न आ रहे हों तब)

ज़रूरत न होने पर सलाईन मत लें; सलाईन से ताकत नहीं बढ़ती !

सलाईन से शरीर की ताकत नहीं बढ़ती, सिर्फ नमक और पानी मिलता है। जो रोगी खा-पी सकता हो, उसे आम तौर पर सलाईन की ज़रूरत नही होती।

बिना वजह सलाईन देना बंद होना चाहिए!

वितरण: जन स्वास्थ्य समिती

जन स्वास्थ्य सभा के लिए प्रसारित

संकल्पना व प्रकाशन : स्वास्थ्य साथी परियोजना, सेहत

स्वास्थ्य साथी परियोजना

अक्टूबर, १९९८ से सेहत की स्वास्थ्य साथी परियोजना का काम चल रहा है । गांव-देहात के लोगों को स्वास्थ्य सेवा मिलने के लिए, वहीं के व्यक्ति स्वास्थ्य साथी के रूप में तैयार हों और वे स्वास्थ्य सेवा की पहली कड़ी का काम करें, ऐसी अन्य लोगों के साथ हमारी भी सोच है । पर इस परियोजना की खास बात है , मेहनतकश लोगों के आन्दोलनों के साथ काम करना । क्योंकि स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवा के लिए चलने वाला संघर्ष सिर्फ बीमारी पैदा करने वाले जंतुओं के खिलाफ संघर्ष नही होता। अपनी ज़िंदगी के हर क्षेत्र में अधिकार हासिल करने के संघर्ष का ही एक हिस्सा है - स्वास्थ्य के लिए संघर्ष। इसलिए अन्न, पानी, घर इन बुनियादी हकों के लिए चलने वाली लड़ाई के साथ स्वास्थ्य कार्यक्रम का समन्वय करना चाहिए। ऐसा करने से , एक ओर जन आंदोलन व्यापक होता है, तो दूसरी ओर स्वास्थ्य कार्यक्रम बाहर की मदद पर निर्भर न रहकर, अपने आधार पर खड़ा हो पाता है।

स्थानीय कार्यकर्ता, गांव के लोग - इनके खुद के स्वावलंबी प्रयासों के पूरक के रूप में काम करना यानी स्वास्थ्य प्रशिक्षण देना, स्वास्थ्य संबंधी अन्य जानकारी देना और साहित्य तैयार करना, इस प्रकार के काम यह परियोजना करती है। स्थानीय ज़िम्मेदारी, वहीं के आन्दोलन के लोग संभालते हैं। इसलिए परियोजना का काल पूरा होने के बाद भी, स्थानीय जन स्वास्थ्य समिति के प्रयासों से यह काम चालू रहे, स्थानीय आंदोलन की आत्मनिर्भरता मज़बूत हा, ऐसे ढंग से काम करने की यह कोशिश है ।

इस परियोजना की दूसरी विशेषता है कि हम नही चाहते कि प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा देने वाली व्यवस्था के सिर्फ कुछ टापू तैयार किए जाएँ। स्वास्थ्य के बारे में जन-जागृती करके, निजी और सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं पर दबाव तैयार करना, उनमें से संवेदशील लोगों के साथ सहयोगी संबंध बनाना ज़रूरी है। मेहनतकश लोगों के स्वास्थ्य से जुड़े बुनियादी हक हासिल होने चाहिए ऐसी हमारी सोच है।

सेहत

सेहत (CEHAT - Centre for Enquiry into Health and Allied Themes) यह अनुसंधान ट्रस्ट का एक संशोधन केंन्द्र है। आम लोगों की ज़रूरतों के आधार पर, स्वास्थ्य के विषय में शोध करने के लिए सन १९९४ में सेहत की स्थापना हुई। पिछले छः साल मे सेहत ने सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित बीस से ज़्यादा विषयों पर शोध किया है, जो मुख्य रूप से चार क्षेंत्रों से जुड़े हैं -

१. स्वास्थ्य सेवा और उसके आर्थिक पहलू
२. स्वास्थ्य से संबंधित कानून, नैतिकता और रोगियों के अधिकार
३. महिलाओं के स्वास्थ्य के विशेष मुद्दे
४. हिंसा और स्वास्थ्य

शोध कार्यों की संख्या, उनके विषय और स्तर की वजह से सेहत ने थोड़े ही समय में, देश में इस क्षेत्र की एक अग्रगण्य संस्था के रूप में अपने को स्थापित किया है। सेहत अपने घोषित उद्देश्यों के अनुसार काम कर रही है या नही, यह देखने के लिए एक स्वतंत्र समिति बनाई गई है। सेहत की सभी गतिविधियों की जानकारी व दस्तावेज इस समिति को दिए जाते है। इस समिति की रिपोर्ट प्रकाशित करने का निर्णय सेहत ने लिया है और इसका पालन किया है। कुल मिलाकर जनवादी ढंग से निर्णय लेने का तौर-तरीका, पारदर्शिता, समतावादी मुद्दो पर जोर - इन वजहों से भी सेहत ने आज अपनी पहचान बनाई है।

बड़े व्यक्ति में बुखार होने पर रोग-पहचान

स्वास्थ्य साथी

भाग - २

कम पढ़े लिखे कार्यकर्ताओं को स्वास्थ्य साथी के रूप में प्रशिक्षण देने के लिए यह सचित्र पुस्तक तैयार की गई है। गांवों में रहने वाली जनता को प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं मिलना तभी संभव है जब वहीं के स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वास्थ्य साथी के रूप में पहली कड़ी का काम करें । जहां डॉक्टर की ज़रूरत नही ऐसी सादी बीमारियों में थोड़ा उचित प्रशिक्षण लेकर स्वास्थ्य साथी अच्छे ढंग से इलाज कर सकते हैं, ऐसा जगह-जगह का अनुभव है। गांव में ही हर समय उपलब्ध कम खर्च की सेवा, लोगों की भाषा में उन्हें सलाह, बीमारी से बचने के लिए के साथ मिलकर गांव मे सुधार - ऐसी भूमिका यह स्वास्थ्य साथी अदा कर सकते हैं । ऐसे स्वास्थ्य साथी बड़े पैमाने पर तैयार होना, यह खास कर गांवों-देहातों के लिए नितांत जरूरी है। पिछड़े और दूर-दराज के इलाकों में कम पढ़ी-लिखी महिलाएँ ही ऐसे काम के लिए आगे आती हैं। उनके प्रशिक्षण के लिए प्रमाणित पुस्तक आज नही है । इसी कमी को दूर करने के लिए, अनेक वर्षों के अनुभव के आधार पर यह पुस्तक लिखी गई है।

अनावश्यक जानकारी न लादना, वैज्ञानिक जानकारी ज़्यादा से ज़्यादा आसान तरीके से और चित्रों के सहारे देना और स्वास्थ्य के सवालों को जनवादी नज़रिए से देखना, यह इस किताब की ख़ासियत है । इसके पहले भाग में स्वास्थ्य, स्वास्थ्य सेवा, बीमारी और इलाज इस बारे में मूल जानकारी दी गई है । इसके बाद दस्त, पोषण-कुपोषण, घाव की देखभाल और हमारा व्यवहार, यह विषय लिए गए हैं। दूसरे भाग में जंतु के प्रकार, बुखार, खांसी, खून की कमी और पेटदर्द - इस संबंध में बीमारियों की पहचान और इलाज व रोकथाम के बारे में बताया गया है ।

दूर-दराज के गावों में कम पढ़े-लिखे स्वास्थ्य साथियों के लिए ही नहीं, हर स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए यह पुस्तक उपयोगी सिध्द होगी ।